

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk individu sekaligus makhluk sosial yang akan terus tumbuh dan berkembang. Manusia sebagai makhluk individu berasal dari kata "*in*" yang berarti tidak dan "*divided*" yang berarti terbagi. Hal ini dapat dimaknai bahwa manusia merupakan satu kesatuan antara fisik dan psikologis yang tidak dapat terpisahkan. Sedangkan manusia sebagai makhluk sosial diambil dari kata "*socius*" yang maknanya bermasyarakat. Arti sempitnya yaitu makhluk sosial selalu berusaha untuk mengutamakan kepentingan umum atau sesuatu yang hasilnya untuk bersama.

Manusia akan selalu membutuhkan satu sama lain dalam menjalankan kehidupannya. Tidak ada satupun manusia yang bisa hidup tanpa adanya peran dari orang lain. Menjalin hubungan sosial yang baik sangat penting untuk setiap manusia. Hubungan sosial dapat terjadi secara tatap muka maupun menggunakan media. Proses hubungan sosial terjadi ketika adanya dua individu atau lebih yang berkomunikasi satu sama lain. Hubungan sosial atau interaksi sosial ini dilakukan dengan tetap membawa identitas dirinya sebagai makhluk individu (Hantono & Pramitasari, 2018)

Komunikasi menjadi salah satu kunci dari hubungan sosial. Secara etimologis, komunikasi berasal dari kata "*Communicare*" yang berarti menyampaikan. Komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari satu individu ke individu atau kelompok lain. Proses berlangsung dalam bentuk transfer energi dari indera ke otak. Proses tersebut mencakup peristiwa, yaitu: peristiwa penerimaan dan pemrosesan informasi; interaksi antara sistem yang berbeda dalam organisme dan antara organisme (Hariko, 2017). Komunikasi merupakan kegiatan menyampaikan segala sesuatu baik ide, pesan maupun informasi oleh pihak satu kepada pihak lainnya. Oleh karena itu sangatlah penting untuk setiap individu memiliki keterampilan berkomunikasi.

Keterampilan berkomunikasi adalah proses aktivitas manusia interaktif yang mencakup dua orang atau lebih berinteraksi dan bertukar informasi, pengetahuan, berpikir sehingga mereka saling menginspirasi untuk berpartisipasi, hingga informasi yang diberitahukan menjadi milik umum (Erlangga, 2017). Keterampilan berkomunikasi dapat mencerminkan luasnya relasi seseorang dan juga kemampuan kognitifnya karena dalam keterampilan berkomunikasi membutuhkan pengolahan pikiran, emosi, pemilihan kata dan nada bicara. Seseorang dikatakan memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik manakala memenuhi indikator keterampilan berkomunikasi.

Keterampilan berkomunikasi sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap orang terlebih pada dunia pendidikan. Setiap siswa melakukan interaksi serta berkomunikasi dengan orang lain dan untuk melakukan itu, dasar yang digunakan bukan hanya sekedar keberanian namun setiap siswa harus memiliki *skill public speaking*, dimana terjadinya proses komunikasi antara satu orang dengan banyak orang atau di depan umum. Pelaksanaan pendidikan bukan hanya melibatkan satu atau dua pihak, oleh karena itu siswa harus dilatih agar mampu berhubungan baik dengan semua pihak. Hubungan yang baik akan tercipta apabila siswa memiliki *skill public speaking* yang baik.

Sirait 2007 (dalam Sibarani, 2020) mengungkapkan bahwa *public speaking* yaitu seni yang menggabungkan semua pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan seseorang untuk berlatih. Di sisi lain, Woolbert (2007) mendefinisikan berbicara di depan umum sebagai ilmu tentang perilaku seseorang. Ruang lingkup *public speaking* sangatlah luas. Bukan sekedar pada retorika, *Master of Ceremony* (MC), presenter, pidato, narasumber, penceramah dan lain sebagainya. Berbicara merupakan suatu keterampilan khusus yang dimiliki manusia (Sibarani, 2020).

*Public speaking* merupakan seni berbicara di depan umum. Dikatakan seni karena tidak ada suatu ketentuan pakem yang wajib diterapkan dalam melakukan *public speaking*. Setiap orang memiliki pembawaan dan cara yang berbeda, sehingga *public speaking* bukanlah suatu kegiatan yang kaku. Maksud dari kata umum adalah, kegiatan ini dilakukan di depan banyak orang. Bukan sekedar itu, *public speaking* dikatakan baik apabila *audience* mampu menerima informasi yang

disampaikan oleh pembicara. Meskipun tidak ada aturan pasti dalam melakukan *public speaking*, namun untuk berbicara di depan umum tidak bisa dikatakan mudah. Saat ini *public speaking* memegang peran penting dalam keberhasilan seseorang. Salah satu kebutuhan mutlak di era global yaitu ketrampilan berbicara di depan umum. Hal tersebut didorong oleh kemajuan zaman dan teknologi sehingga menjadi tuntutan individu untuk mampu bersaing meningkatkan kualitas diri (Girsang, 2018). Pelaku *public speaking* bukan hanya orang dewasa, namun semua kalangan tidak menutup kemungkinan untuk dihadapkan dengan situasi yang mengharuskan kegiatan *public speaking*. Keberhasilan dalam melakukan *public speaking* juga dapat dijadikan tolok ukur pada keberhasilan karir seseorang.

Siswa harus memiliki keterampilan berkomunikasi khususnya *public speaking* terlebih pada karena melihat beberapa urgensi yang dikemukakan oleh (Nofrion, 2018) berikut ini :

1. Berbicara di depan umum dibutuhkan untuk hampir semua profesi
2. Melalui komunikasi publik, satu orang dapat mengkomunikasikan ide/pikiran kepada orang secara efektif dan hormat;
3. Melalui *public speaking*, “*transfer of knowledge*” dapat lebih masuk akal dan menciptakan perubahan total pada audiens, tidak hanya dalam hal pengetahuan tetapi juga dalam hal pengetahuan, keunggulan emosional dan psikologis;
4. Kemampuan berbicara di depan umum akan mempengaruhi tingkat perkembangan pribadi dan lingkungan sosial;
5. Dengan menguasai *public speaking*, seseorang akan memiliki banyak kesempatan untuk menunjukkan seluruh potensinya di depan orang lain;
6. Berbicara di depan umum sebagai sarana pengembangan diri dan pemberdayaan yang berkelanjutan;
7. Public speaking mendukung kepemimpinan (*leadership*);
8. Kemampuan berbicara di depan umum untuk meningkatkan rasa percaya diri;
9. Berbicara di depan umum meningkatkan hasil belajar siswa;
10. Kemampuan berbicara di depan umum akan membantu dan memfasilitasi transmisi informasi, pesan, dokumen, pelajaran atau dakwah secara efektif dari komunikator ke komunikator dan lebih efisien.

Bukan hanya pada karir, dunia pendidikan juga sangat membutuhkan peran komunikasi yang baik antara siswa dengan guru maupun sesama siswa. salah satu penerapan *public speaking* pada siswa adalah ketika kegiatan presentasi di kelas. Untuk menyampaikan materi juga dibutuhkan ketrampilan komunikasi yang baik. Apabila proses penyampaian materi tidak lancar maka audience juga tidak dapat menerima materi dengan baik. Selain presentasi di kelas, semua kegiatan yang berkaitan dengan *public speaking* seperti memberi pengumuman, memimpin rapat maupun menjadi petugas upacara sangat membutuhkan keberanian dan ketrampilan yang dimiliki siswa.

Pada realitanya, tidak semua orang mampu melakukan *public speaking* dengan baik. Ada beberapa hal yang menjadi alasan seseorang mengalami kendala dalam *public speaking* dan mengakibatkan keterampilan *public speaking* yang rendah. Salah satunya adalah kecemasan. Setiap manusia memiliki tingkat kecemasan yang berbeda beda, namun tentu saja benar kecemasan sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berbicara di depan umum. Untuk bisa berdiri dihadapan *public* saja seseorang harus memiliki rasa percaya diri dan mampu mengendalikan emosional sehingga dapat mengalahkan rasa cemas yang berlebihan. Setiap orang sanggup berbicara, namun tidak semua orang bisa berbicara baik & komunikatif pada depan umum. Berbicara merupakan cara seorang berkomunikasi pada orang lain buat mengungkapkan sesuatu yg diinginkan (yulyanah, 2019).

Sebagai manusia yang tumbuh dan berkembang, siswa SMA merupakan manusia yang berada di masa remaja. Masa dimana seseorang berpotensi untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Namun dalam mengatur emosional serta cara berpikir masih banyak remaja yang belum melakukan dengan maksimal. Berkaitan dengan *public speaking*, siswa SMA sangatlah penting untuk memiliki ketrampilan berbicara di depan umum. Cepat atau lambat siswa akan dihadapkan dengan keadaan yang mengharuskan mampu untuk *public speaking* dengan baik. Dunia kerja dan perguruan tinggi sama sama menjadi tempat berproses yang mengutamakan *public speaking*. Dimana siswa akan bertemu dengan orang baru dan pola hidup yang baru. Pentingnya *public speaking* bagi

siswa SMA untuk mencapai keberhasilannya harus benar benar diperhatikan. Siswa harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya baik di sekolah, dirumah maupun di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi pada hari senin tanggal 13 Juni 2022 pada saat pembelajaran di kelas XI SMA N 1 Gebog, dapat diketahui bahwa keterampilan komunikasi siswa dijadikan landasan keaktifan dan penilaian oleh guru. Tidak semua siswa mampu berkomunikasi di depan kelas atau melakukan *public speaking* dengan baik. Ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan berlebihan pada saat presentasi di kelas. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Juni 2022 terhadap beberapa siswa serta guru BK kelas XI SMA N 1 Gebog yang hasilnya terlampir, peneliti mendapatkan informasi bahwa ada siswa yang masih mengalami kecemasan berlebihan dalam *public speaking*. Ada juga yang merasa tidak memiliki keberanian untuk berbicara didepan umum dan ada yang berpikir bahwa *public speaking* adalah kegiatan yang sangat menakutkan. Sehingga hal tersebut membuat siswa merasa sulit untuk meningkatkan *skill public speaking*. Selain itu, dukungan lingkungan juga memiliki peran besar untuk siswa melakukan *public speaking*.

Siswa merasa lebih baik untuk memendam ide dan pendapat daripada harus dihadapkan dengan kecemasan pada saat berbicara di depan umum. Hasil wawancara pada hari selasa tanggal 14 Juni 2022 kepada siswa dapat diketahui bahwa kecemasandalam *public speaking* sebgaaian besar muncul dari diri sendiri yaitu tentang cara mereka memandang sesuatu hingga berlebihan dan mengakibatkan kecemasan kecemasan yang sulit untuk dikendalikan pada saat melakukan *public speaking*. Sehingga siswa tidak dapat menyampaikan informasi yang dimiliki dengan baik.

Hal tersebut menunjukkan bahwa keterampilan *public speaking* siswa masih rendah. oleh karena itu, siswa membutuhkan bimbingan dan konseling yang baik dalam mengatasi masalah tersebut dan dalam meningkatkan *skill public speaking*. Melalui pelayanan bimbingan dan konseling ini diharapkan siswa kelas XI SMAN 1 Gebog dapat teridentifikasi sehingga dapat diberikan pelayanan atau treatment yang tepat dalam mengatasi permasalahannya. Sebab jika masalah ini

dibiarkan begitu saja maka akan banyak hal negatif yang didapatkan siswa. Dampak negatifnya yaitu rendahnya rasa percaya diri siswa, minimnya relasi, ide dan pendapat tidak tersampaikan dan hambatan hambatan dalam pendidikan seperti tidak tercapainya tugas perkembangan kognitif, afektif maupun motorik siswa. siswa juga mengalami kesulitan dalam menjalin interaksi sosial.

Guru BK SMA N 1 Gebog sudah melakukan upaya untuk mengatasi permasalahan *public speaking* siswa yang saat ini menjadi subjek penelitian . Upaya yang dilakukan yaitu dengan pemberian layanan bimbingan kelompok secara daring pada hari selasa 19 April dan 3 Mei 2022 karna masih dalam keadaan covid. Tujuan guru BK menggunakan layanan bimbingan kelompok karena berdasarkan asesmentnya siswa mengalami permasalahan pribadi yang berkaitan dengan orang lain. Sehingga guru BK memiliki pandangan bahwa permasalahan ini akan terselesaikan apabila konseli menghadapi banyak orang dan mencoba untuk lebih terbuka dengan temannya, mengatasi kecemasan dan melatih keterampilan berkomunikasinya.

Upaya yang sudah dilakukan guru BK SMA N 1 Gebog dalam meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa masih belum efektif dan belum berhasil. Hal ini disebabkan konseli bukan sekedar ingin meningkatkan keterampilan berkomunikasi. Melainkan konseli memiliki masalah yang menyebabkan keterampilan komunikasinya rendah terutama *public speaking*. Ada faktor yang mempengaruhi hal ini terjadi oleh karena itu tidak dapat diatasi hanya dengan layanan bimbingan kelompok. Perlu adanya layanan dan pendekatan yang spesifik untuk membantukonseli dalam mengatasi masalah kesulitan *public speaking* yang dialami sehingga keberhasilan layanan dapat meningkatkan keterampilan berkomunikasi konseli.

Pada hari ke tiga observasi tanggal 15 Juni 2022, guru BK SMA N 1 Gebog telah menyetujui dan menetapkan bahwa sejumlah 2 siswa dengan inisial SNA dan ABP dijadikan sebagai subjek penelitian ini dengan tujuan agar terselesaikannya permasalahan yang dialami konseli. Peneliti menerapkan konseling individual dengan pendekatan *Rasional Emotive Therapy* (RET) Sehingga konseli mampu meningkatkan keterampilan berkomunikasi khususnya

*public speaking*. Kedua konseli tersebut merupakan siswa kelas XI IPS 5 dan XI IPS 2. .

Keterampilan berkomunikasi sudah beberapa kali dijadikan variable penelitian, terlebih yang fokus penelitiannya adalah *public speaking*. salah satunya adalah Ahmad Bahri pada penelitiannya yang berjudul “Bimbingan Kelompok Rasional Emotif Terapi Dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII SMP N 9 Sarolangun”. Dalam Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan, hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diterapkannya bimbingan kelompok *Rational Emotive Therapy* (RET) Siswa yang mengikuti layanan mengalami perubahan yaitu:

1. Siswa merasa senang dan tenang
2. Siswa memperhatikan peneliti saat berbicara
3. Siswa merespon lawan bicara dengan baik
4. Siswa sudah mulai membuka diri untuk berbicara
5. keberanian siswa sudah mulai muncul (Muzakki Ibnu, 2021).

Dari hasil penelitian tersebut berarti penerapan pendekatan *Rasional Emotive Therapy* (RET) efektif diterapkan untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi. Hal ini mendukung peneliti untuk harus melakukan penelitian lebih lanjut dengan perbedaan menggunakan konseling individual. Peneliti menggunakan konseling individual karena sasaran penelitian untuk siswa yang memiliki masalah komunikasi dengan tujuan dapat mengatasi kecemasan berlebihan dalam *public speaking* yang dialami oleh konseli.

Melihat dari realita yang ada peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi terkait kasus yang ada dan mencoba melakukan studi kasus untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi khususnya *public speaking* siswa serta mengetahui faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan *public speaking* siswa kelas XI SMA N 1 Gebog. Alternatif yang digunakan peneliti adalah konseling *Rational Emotive Therapy* (RET), karena bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah cara berpikir, berperasaan, perilaku serta menghapus pandangan hidup lain yang mengalahkan diri sendiri dan membatu konseli dalam memperoleh tampilan hidup yang lebih toleran dan masuk akal. Menghilangkan gangguan emosional seperti: takut, rasa

bersalah, benci, cemas, was was, marah, sebagai akibat berpikir yang tidak rasional dan melatih serta mendidik konseli agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai nilai dan kemampuan diri.

Melalui pendekatan ini akan mencoba untuk meningkatkan *public speaking* siswa yang mengalami masalah dalam berkomunikasi. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik serta sejauh mana konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) dapat diimplementasikan dalam mengatasi kecemasan *public speaking*, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Untuk Meningkatkan *Public Speaking* Siswa Kelas XI SMA N 1 Gebog”

## **1.2 Fokus dan Lokus Penelitian**

### **1.2.1 Fokus Penelitian**

Penelitian ini difokuskan pada penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan *public speaking* siswa kelas XI SMA N 1 Gebog karena *public speaking* merupakan bagian terpenting dari keterampilan berkomunikasi. *Public speaking* menjadi salah satu kunci keberhasilan yang harus ditanamkan pada generasi muda. Ketika siswa mampu mengatasi kesulitan atau kecemasan dalam melakukan *public speaking*, maka siswa memiliki satu point plus sebagai langkah awal dalam mengerjakan sesuatu yang berhubungan dengan orang lain. Siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 1 Gebog yang memiliki keterampilan *public speaking* rendah berjumlah 2 siswa dengan inisial SNA dan ABP.

Keterampilan *public speaking* yang rendah berawal dari adanya kesulitan atau kecemasan dalam *public speaking* dapat memberikan beberapa dampak negative yaitu, kebiasaan memendam pendapat, minimnya relasi, kesulitan mencari pekerjaan, menghambat perkembangan, dan cenderung menjadi pribadi yang tidak bersosial. Selain itu, dampak yang terkait dengan pendidikan adalah terhambatnya perkembangan kognitif, bahasa, sosial, dan rendahnya hasil belajar siswa. Untuk mengatasi hal tersebut, dibutuhkan penanganan khusus agar pribadi siswa lebih terarah dan memiliki *emotional intelligence* yang baik sehingga mampu mengatasi



berbagai situasi khususnya dalam melakukan *public speaking*. Oleh karena itu peneliti menerapkan konseling *Rasional Emotive therapy* (RET) agar siswa dapat mengatasi kecemasan *public speaking* dan mampu meningkatkan keterampilan berkomunikasi. Tujuan menggunakan pendekatan ini agar siswa mampu merubah cara berpikir yang tidak rasional menjadi cara berpikir yang rasional. Sehingga keterampilan *public speaking*nya meningkat.

### **1.2.2 Lokus Penelitian**

Lokus penelitian yang dimaksud adalah tempat penelitian dilaksanakan, yaitu di SMA N 1 Gebog Kudus dengan tujuan agar siswa mampu mengatasi kecemasan dalam *public speaking*. Dengan adanya penerapan konseling individu teknik *Rasional Emotive Therapy* (RET) diharapkan dapat membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan *public speaking*. Sehingga pada akhirnya peneliti memutuskan untuk melakukan treatment dengan menerapkan konseling individu teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan *public speaking* siswa kelas XI SMA N 1 Gebog.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Faktor apakah yang menghambat *public speaking* siswa kelas XI SMA N 1 Gebog?
- 1.3.2 Bagaimana penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam meningkatkan keterampilan *public speaking* siswa kelas XI SMA N 1 Gebog?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Mengetahui faktor apakah yang menghambat keterampilan *public speaking* siswa kelas XI SMA N 1 Gebog
- 1.4.2 Mengetahui penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan keterampilan *public speaking* siswa kelas XI SMA N 1 Gebog

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling di sekolah. Serta memperkaya kajian penelitian bimbingan dan konseling dengan pendekatan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Pada hal ini penulis memfokuskan pada Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Untuk Meningkatkan *Public Speaking* Siswa Kelas XI SMA N 1 Gebog

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yang dapat diambil dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi Konseli

Konseli dapat mengatasi kecemasan serta meningkatkan keterampilan *public speaking* setelah mendapat layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET).

2. Pihak SMA N 1 GEBOG

Pihak SMAN 1 Gebog dapat menggunakan hasil penelitian untuk menetapkan kebijakan dan program layanan BK dalam meningkatkan keterampilan *public speaking* siswa.

3. Bagi Guru BK

Guru BK dapat menggunakan hasil penelitian untuk memberikan pendampingan, memberikan motivasi, serta pengawasan terhadap siswa. sehingga diharapkan mampu mengatasi kecemasan dan meningkatkan *public speaking*.

4. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman praktik dalam mengaplikasikan teori teori bimbingan dan konseling melalui layanan konseling *Rasional Emotive Therapy* (RET) untuk mengatasi kecemasan serta meningkatkan *public speaking* konseli.

## **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Sesuai Dengan Judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Untuk Meningkatkan *Public Speaking* Siswa Kelas XI SMA N 1 Gebog” Maka ruang lingkup penelitian ini adalah konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) dan

salah satu jenis keterampilan berkomunikasi verbal yang sangat penting yaitu *public speaking*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 1 Gebog. Namun tidak semua siswa dijadikan partisipan, hanya 2 siswa yang memiliki masalah keterampilan *public speaking* rendah dan disebabkan oleh kecemasan saja yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Harapannya setelah mengikuti konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) siswa mampu mengatasi kecemasan serta meningkatkan *public speaking* dan mampu meningkatkan keterampilan *public speaking*nya.

