

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran nilai karakter yaitu strategi untuk memberi pengetahuan untuk siswa mengenai nilai dasar tentang jujur, baik, murah hati, berani, bebas, setara dan menghargai sesama manusia. Bertujuan agar siswa dapat mempertanggung jawabkan dirinya secara adab sebagai penduduk yang mematuhi aturan (Yaumi, 2016). Didalam nilai karakter seseorang bisa belajar mengenai tata cara berbicara. Bisa disebut bahwa berbicara adalah sebuah sistem ciri-ciri yang bisa didengar dan terlihat dengan menggunakan berbagai otot tubuh untuk menyampaikan gagasan atau ide yang terintegrasi. Berbicara adalah bentuk Tindakan manusia yang memanfaatkan elemen fisik, psikologis, semantik dan *linguistic* untuk berkomunikasi (wijati, 2020).

Public speaking untuk beberapa siswa adalah sesuatu hal yang baru, meski dari mereka sering melakukan melalui sesi presentasi didepan kelas. Beberapa inti dari *public speaking* ini adalah menyampaikan ide atau gagasan melalui komunikasi verbal. Walaupun berbicara adalah aktivitas yang umum sejak masa kecil, banyak individu masih kesulitan dalam menerapkan teknik-teknik *public speaking* yang efektif. Fitrananda et al. (2018). Mengidentifikasi dua kategori faktor yang memengaruhi kemampuan *public speaking*, yaitu faktor internal yang mencakup elemen fisik seperti bibir, mulut, lidah, dan pita suara, serta elemen non fisik seperti tingkat kecerdasan, pola pikir, minat, bakat, dan kepribadian. (Syaefani Arif Romadhon I. I., 2021).

Contoh faktor eksternal meliputi kebiasaan, tingkat pendidikan, dan lingkungan sosial. Walaupun begitu, faktor-faktor tersebut bukanlah satu-satunya penentu keterampilan *public speaking*, latihan yang rutin juga diperlukan untuk memaksimalkan potensi *public speaking* di depan kelas terkadang terdapat berkembang dengan optimal. Ketika melakukan presentasi atau latihan *public speaking* di depan kelas, kecemasan sering kali menjadi penghambat yang cukup besar. Aryadillah (2017) menyebutkan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif yang melibatkan ketegangan mental, kegelisahan, dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah serta rasa tidak aman. Rasa cemas bisa menyebabkan berbagai efek negatif, seperti ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, gagap dalam berkomunikasi, gemetar, berkeringat berlebih, peningkatan detak jantung dan panik (Syaefani Arif Romadhon I. I., 2021).

Kecemasan tidak selalu memiliki efek yang buruk karena kecemasan juga dapat membawa dampak yang baik. Kecemasan bisa bermanfaat dalam memotivasi kita untuk belajar lebih baik, namun bisa menjadi tidak normal jika intensitasnya melebihi proporsi ancaman yang ada. Karakteristik individu yang berbeda akan mempengaruhi dampak kecemasan yang mereka rasakan dan menentukan bagaimana mereka merespons stimulus, sehingga respon terhadap kecemasan bisa berbeda meski sumbernya sama (Wahyuni, 2015).

Kecemasan yang muncul secara mendadak bisa menyebabkan ketidaknyamanan serta memicu perasaan gelisah, bingung dan cemas. Perasaan cemas yang dirasakan seseorang kadang membuat mereka ingin menghindari masalah atau situasi yang sedang mereka hadapi. mengenai kecemasan, yang berfokus pada fenomologi, menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan yang dirasakan mengusarkan atau menimbulkan ketegangan tanpa sebab yang jelas. Kecemasan yang dirasakan seseorang bisa bermanfaat untuk mendorong mereka belajar mempersiapkan situasi yang

menentang, seperti berbicara di depan umum. Banyak orang tidak memiliki keinginan untuk menghadapi kecemasan, mereka lebih cenderung memilih untuk menghindari masalah yang mereka hadapi. Individu yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan rasa takut serta perilaku menghindar yang dapat mengganggu kinerja mereka baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks akademik. (Wahyuni, 2015).

Faktanya banyak remaja yang masih enggan untuk bertanya, tidak berani untuk mengutarakan pandangan pribadinya, belum bisa mengatasi rasa malu dalam bersosialisasi, gugup jika berbicara di depan banyak orang, atau kelihatan cemas saat mendapatkan pertanyaan dari guru, belum bisa memenuhi atau melakukan tugas berkembangnya sebagai seorang remaja, terlebih pada akhirnya mereka mendapatkan perundungan dari orang lain atas pencapaian buruknya. (Lona Putri Yusida, 2014).

Seligman dan Reichenberg menjelaskan self talk sebagai percakapan yang dimaksudkan untuk membangkitkan semangat positif pada diri sendiri setiap hari. Menurut Hackford dan Swenkmeizer, positive *self talk* merupakan percakapan internal dimana seseorang mengevaluasi perasaan, mengubah keyakinan, dan memberikan dorongan kepada diri sendiri. (Michael, Murphy. *A Foundation for positive mental imagery and positive self talk for use in an appreciative manager model. Dissertation.proQuest information and learning company*.3258975), dengan bahasa lain positif *self talk* adalah berbicara yang bersifat mendukung dan konstruktif atau menginspirasi seseorang untuk membangun keberanian dan mengatasi rasa takut dengan hal-hal yang berada di depannya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani, 2022) dengan desain eksperimen, hasilnya teknik *self talk* dapat menurunkan kecemasan *public speaking* dibuktikan dari

hasil angket disaat *pre test* sebesar 157,87 sementara itu saat *post test* setelah mendapatkan pelakuan atau *treatment* dengan teknik *self talk* mengalami penurunan menjadi 94,5.

Berdasarkan observasi dikelas pada 23 November 2023 di SMK Teknik Komputer MBM Rawalo terdapat 20% siswa yang mengalami kecemasan seperti tiba-tiba gugup ketika didepan kelas, tangannya gemetar dan merasa tiba-tiba *ngeblank*. Peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru Mapel Pkn, Guru BK dan siswa, kesimpulan yang diperoleh bahwa di SMK Teknik Komputer MBM Rawalo terdapat siswa yang mengalami kecemasa *public speaking* ditandai dengan gugup, panik, keringat dingin, gemetar dan perilaku menghindar seperti membolos atau menunda agar mendapatkan jadwal presentasi terakhir. Faktor penyebab siswa merasa cemas karena pikiran bahwa dia tidak mampu serta takut salah dan akan dipermalukan, lalu cara yang bisa diterapkan untuk mengurangi kecemasan *public speaking* dengan melatih siswa supaya berani dan memberikan tips-tips oleh Guru BK menggunakan layanan konseling kelompok teknik positif *self talk* oleh Guru BK.

Selain observasi dan wawancara, peneliti ini juga membagikan angket kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal kecemasan *public speaking* pada Sabtu, 27 Januari 2024. Hasil yang diperoleh di kelas XI dengan dua jurusan yaitu TJKT (Teknik jaringan Komputer dan Telekomunikasi) dan TO (Teknik Otomotif), kelas XI TJKT 1 terdapat 31,57% siswa yang memiliki kecemasan *public speaking* tinggi, kelas XI TJKT 2 sebesar 35% siswa yang memiliki kecemasan *public speaking* tinggi, dan di kelas XI TO sebesar 42,30% siswa yang memiliki kecemasan *public speaking* tinggi.

Berdasarkan latar belakang yang disusun oleh penulis, maka hal ini akan menjadi salah satu landasan untuk melakukan studi mendalam guna mengevaluasi efek *self talk*

dalam mengurangi kecemasan ketika berbicara didepan orang banyak pada siswa dalam yang berjudul skripsi “**EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENGURANGI KECEMASAN *PUBLIC SPEAKING* SISWA SMK**”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian masalah yang telah disampaikan dilatar belakang, peneliti bisa melakukan identifikasi masalah ada di antaranya:

1. Kecemasan siswa dalam berbicara didepan umum pada siswa.
2. Terdapat siswa yang menghindar ketika mengetahui akan presentasi.
3. Layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik positif *self talk* belum diberikan untuk mengatasi kecemasan siswa dalam berbicara didepan umum.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah yang akan diteliti berfokus pada penggunaan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan *public speaking* siswa. Masalah ini di anggap penting bagi peneliti, karena menggunakan teknik yang efektif dianggap mampu menjadi alat bantu siswa dalam mengurangi kecemasan *public speaking*, kecemasan *public speaking* sendiri juga penting untuk di teliti karena kemampuan berbicara didepan umum sangat bermanfaat untuk dimiliki oleh setiap orang.

D. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, rumusan penelitian ini adalah:

1. Seperti apakah kecemasan *public speaking* siswa SMK Teknik Komputer MBM Rawalo?
2. Apakah teknik *self talk* dapat mengurangi kecemasan *public speaking* siswa SMK Teknik Komputer MBM Rawalo?

E. Tujuan Penelitian

Berkenaan dengan masalah tersebut, Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kecemasan *public speaking* siswa SMK Teknik Komputer MBM Rawalo.
2. Untuk mengetahui teknik *self talk* dapat mengurangi kecemasan *public speaking* siswa SMK Teknik Komputer MBM Rawalo.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Pemberian teknik cara mengurangi kecemasalah dalam hal memberikan presentasi dihadapan khalayak ataupun berbicara dihadapan publik
 - b. Bisa digunakan untuk literatur yang digunakan oleh peneliti yang berikutnya terkait dengan riset serupa dengan variabel yang berbeda.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi siswa diharapkan penelitian yang dilakukan agar bisa membantu mengurangi kecemasan dalam hal *public speaking*
 - b. Bagi guru BK diharapkan penelitian ini agar bisa memberikan sumbangan pemikiran pengembangan teknik konseling dalam memberikan layanan bagi siswa SMK TEKNIK KOMPUTER MBM Rawalo Banyumas.