

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia pada dasarnya akan terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidupnya. Masa remaja adalah peralihan atau masa perpindahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja adalah masa ketika seseorang melepaskan diri dari masalahnya dan mengarahkan hidupnya menuju masa yang konkret.¹ Masa remaja juga merupakan masa dimana seseorang membentuk identitas. Pada masa remaja ini, pubertas terjadi sekitar usia 12 tahun, dan baru pada usia remaja akhir, yaitu usia 21 tahun, individualitas mereka akan mulai terasa. Masa remaja adalah masa dimana mereka benar-benar mengalami pasang surut emosi untuk menemukan jati dirinya.

Berkomunikasi dengan orang lain adalah situasi yang dihadapi hampir semua orang dalam hidup. Komunikasi yang baik pasti akan menentukan kualitas hidup manusia, dan kemampuan komunikasi yang efektif dapat menyampaikan pemikiran, gagasan dan pengetahuan kepada masyarakat. Selama ini kenyataannya berbeda, banyak orang yang kurang memiliki kemampuan berkomunikasi dan masih merasa terintimidasi jika diberi kesempatan untuk berkomunikasi atau tampil di depan umum. Salah satu kemampuan yang harus dikuasai anak adalah kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Yang harus bisa menyesuaikan diri.

Dalil dalam Al-qur'an Surah Thaha ayat 25-28:

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاجْلُكْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

¹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), h. 145.

Artinya: "Ya Rabbku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku," (QS. Thaha Ayat 25-28).

Berbicara di depan umum adalah momen yang paling menakutkan dan menegangkan, baik untuk ceramah, pidato, pembawa acara dan lain sebagainya. Jantung akan berdetak sangat kencang dan membuat pembicaraan kita terbata-bata sehingga membuatnya tidak jelas untuk didengar. Masalah ini pun bisa diatasi dengan memperbanyak latihan atau pembiasaan diri untuk tampil di depan umum.

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai salah satu proses yang mencakup respon-respon mental dan behavioral yang diharapkan seseorang, supaya dapat menghadapi kebutuhan-kebutuhan intelektual, konflik, frustrasi, ketegangan, serta dapat menghasilkan kesetaraan antara keinginan pribadi dalam diri seseorang dengan keinginan dari dunia luar atau lingkungan tempat seseorang itu berada.² Jadi dalam penyesuaian diri seorang individu akan menghadapi berbagai kebutuhan dan menghasilkan kesamaan, kebutuhan yang dimaksud berupa kebutuhan intelektual, frustrasi, konflik. Adapun kesamaan ini merupakan tuntutan dari luar atau dalam tuntutan pribadi itu berada.

Salah satu aspek seorang remaja yang harus selalu diperhatikan ialah kurangnya rasa percaya diri dan rasa cemas. Rasa tidak percaya diri atau juga disebut minder ialah keadaan yang selalu ada di dalam diri seseorang sebagai penyebab dari perasaan-perasaan yang tertekan.³ Ini dikarenakan kurangnya pergaulan, perasaan takut,

² Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2005), h. 124.

³ Pongky Setiawan, *Buku sakti atasi minder dan Groggi*, (Yogyakarta: Mantra Books, 2014), h.13.

pesimis yang berlebihan, emosi antara keinginan dan untuk mencari pengalaman yang positif. Ada banyak sekali faktor yang mengakibatkan remaja kehilangan kepercayaan dirinya ketika mereka berbicara di hadapan orang banyak. contohnya pengaruh lingkungan, jika seseorang selalu diremehkan, tidak dipercaya oleh lingkungannya sendiri. Selain itu juga pengaruh dari pola asuh orang tua yang selalu melarang, dan selalu membatasi kegiatan anak sehingga kurangnya rasa percaya diri terhadap anak tidak akan muncul. Adapun trauma pada masa lalu seperti pernah dipermalukan atau diejek dihadapan orang banyak. Atau juga orang yang memiliki perasaan kurang percaya diri dengan fisik yang dimiliki, lalu dari rasa tidak percaya diri itulah muncul kecemasan.⁴ Perasaan cemas pada saat mengawali perkataan di depan umum adalah hal yang sudah pasti dialami oleh setiap orang. Bahkan seseorang yang sudah memiliki pengalaman berbicara di depan umum juga pasti mempunyai perasaan ini. Kecemasan ini akan berubah menjadi ancaman dan akan menciptakan ketegangan dan rasa yang tidak menyenangkan.

Seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan menghambat mereka untuk tidak tampil di depan umum, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam pengalaman berbicara di depan umum, sehingga dirinya akan menghindari kegiatan berbicara di depan umum tersebut. Berbicara di depan umum merupakan suatu perluasan atau pelatihan berbicara, seorang pembicara menghadapi penonton atau audiens dalam jumlah yang sangat banyak tujuannya ialah untuk menyebarkan informasi dalam keadaan tatap muka. Kecemasan yang dialami seseorang bisa diambil sebagai manfaat untuk mendorong belajar untuk

⁴ Pongky Setiawan, *Buku sakti atasi minder dan Groggi*, (Yogyakarta: Mantra Books, 2014), h.18.

mempersiapkan situasi yang tidak menyenangkan, seperti tampil berbicara di depan umum. Keinginan untuk menghadapi kecemasan, tidak dilakukan oleh banyak orang, mereka cenderung untuk melakukan tindakan menghindar dari masalah yang sedang dihadapinya.

Menurut Winkel⁵, Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan pendekatan konseling yang memberikan penekanan pada interaksi antara berpikir yang rasional, akal sehat, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini juga menekankan pada perubahan yang signifikan dalam cara berpikir dan merasakan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku. REBT merupakan pendekatan kognitif behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Proses konseling dengan menggunakan REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu. Berdasarkan pendapat Winkel dapat dipahami bahwa REBT merupakan pendekatan yang menekankan pada keseimbangan antara berpikir dengan akal sehat atau secara logis, berperasaan, berperilaku positif.

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* berpandangan bahwa manusia adalah subyek alam yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya.⁶ Manusia memiliki potensi untuk berpikir rasional, namun juga cenderung menuju pada pemikiran yang curang. Oleh karena itu, mereka rentan menjadi korban keyakinan

⁵ Winkel, Ws, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Gramedia Widiasarna Indonesia, 2007) h. 364.

⁶ Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h.75

yang irasional. Namun, dengan orientasi kognitif yang tinggi, manusia dapat menekan dorongan tersebut dan fokus pada berpikir, menilai, menganalisis, dan bertindak. Corey menjelaskan bahwa REBT merupakan pendekatan pemecahan masalah yang lebih menekankan aspek berpikir, penilaian, dan pengambilan keputusan daripada berurusan dengan dimensi perasaan.⁷

Dalam terapinya *rational emotive behavior therapy* berusaha untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran irasional atau tidak logis dengan mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional atau logis melalui menentang, mendebat, dan mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan (*belief*) irasional konseli. *Rational emotive behavior therapy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, pemikiran, keyakinan, dan persepsi konseli yang irasional dan tidak logis sehingga konseli mampu memahami, mengembangkan, dan mengaktualisasi dirinya dengan optimal.

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan pendekatan yang dimana bertujuan untuk mengurangi pikiran-pikiran yang tidak logis tentang dirinya sendiri dan lingkungannya dan juga melatih seseorang agar bisa berfikir dan berbuat yang lebih logis dan rasional.⁸

Fenomena yang peneliti temukan di lapangan terdapat beberapa kasus anak yang memiliki kecemasan ketika berbicara di depan umum. Dari kasus tersebut penyebab anak mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum yaitu penyebab lingkungannya, ketika seorang anak selalu diremehkan atau

⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco, 1988), h.240

⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2011), cetakan keempat, h. 110.

direndahkan. Selain itu adalah pengaruh pola asuh orang tua yang selalu melarang, dan selalu membatasi kegiatan anak sehingga rasa percaya diri terhadap anak tidak akan muncul. Trauma pada masa lalu seperti pernah diremehkan atau dipermalukan di depan umum atau juga orang yang merasa kurang percaya diri dengan fisik yang dimiliki, lalu disinilah muncul kecemasan.

Maka dari itu saya memilih *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengatasi masalah tersebut dengan berbagai alasan, yaitu (1), teori ini dapat memahami manusia sebagaimana adanya, yaitu makhluk yang berbuat dan berkembang yang perlu diperhatikan setiap perkembangannya. (2), teori ini berusaha untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan seseorang yang awalnya berfikir irrasional menjadi rasional sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Objek penelitian penulis, dengan responden/klien yang berinisial “NF, RA, NN dan AP” mereka merupakan anak yang memiliki latar belakang permasalahan yang sama. Mereka mempunyai kecemasan ketika berbicara atau tampil di depan umum, maka dari sinilah muncul permasalahan-permasalahan yang dialami oleh anak tersebut. Dari sinilah penulis tertarik dan atas persetujuan konseli, penulis bersedia untuk memberikan bantuannya dalam membimbing dan memberikan arahan untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh responden dan meningkatkan rasa percaya pada dirinya. Dengan masalah yang ada tersebut, penulis melakukan penelitian yang berjudul **“Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Masa Remaja”**.

B. Identifikasi Masalah

Penelitian ini, penulis membahas mengenai Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Masa Remaja (Studi di Ponpes Al-Ikhlas Pasir Jampang, Bayah-Lebak). Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Manusia akan terus menerus mengalami pertumbuhan dan perkembangan di dalam hidupnya.
2. Komunikasi yang baik tentunya akan menentukan kualitas.
3. Penyesuaian diri sendiri mencakup respon-respon mental yang diinginkan individu.
4. faktor kondisi kecemasan yang menyebabkan remaja kehilangan kepercayaan dirinya.
5. Penerapan REBT yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan menghambat mereka untuk tidak tampil di depan umum.
6. Bagaimana hasil pendekatan REBT dalam mengatasi kecemasan.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Peneliti ini membahas mengenai Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Masa Remaja (Studi di Ponpes Al-Ikhlas Pasir Jampang, Bayah-Lebak). Dalam penelitian ini peneliti membuat batasan masalah agar pembahasan

menjadi teratur dan tidak keluar dari konteks pembahasan penelitian ini. Peneliti hanya membahas mengenai Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Masa Remaja. Batasan umur pada masa remaja ini mulai dari usia 12 sampai dengan 21 tahun. Dan dilakukan *treatment* untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada remaja melalui pendekatan REBT.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

- a) Bagaimana kondisi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami remaja pondok pesantren Al-Ikhlas?
- b) Bagaimana penerapan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum yang dialami remaja pondok pesantren Al-Ikhlas?
- c) Bagaimana hasil pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum yang dialami remaja pondok pesantren Al-Ikhlas?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami remaja pondok pesantren Al-Ikhlas.
2. Untuk mengetahui penerapan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum yang dialami remaja pondok pesantren Al-Ikhlas.

3. Untuk mengetahui hasil pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum yang dialami remaja pondok pesantren Al-Ikhlas.

E. Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan untuk menambah ilmu pengetahuan baik yang berkaitan dengan rasa tidak percaya diri seseorang ketika berbicara didepan umum atau orang banyak dan cara menghilangkan rasa tidak percaya diri yang muncul pada seseorang ketika berbicara didepan umum.

2. Secara praktis

- a) Bagi diri sendiri

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis untuk dapat menambah wawasan serta pemahaman baru mengenai penelitian ini yang membahas tentang penerapan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada masa remaja (Studi di Ponpes Al-Ikhlas Pasir Jampang, Bayah-Lebak).

- b) Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi anak remaja untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang ada pada dirinya dengan melakukan penerapan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

- c) Secara umum

Sebagai bahan masukan dan sumber informasi untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan

penerapan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada masa remaja.

F. Penelitian yang Relevan

Sebagai dari pertimbangan yang dilakukan pada penelitian ini, maka penulis akan menuliskan beberapa peneliti terdahulu yang memiliki konsep penelitian yang sama dengan penelitian penulis. Berikut hasil penelitian terdahulu yang penulis baca:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Komala Dewi, tahun 2018, Program Studi Pendidikan IPS Ekonomi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Univeritas Islam Negeri (Uin) Mataram, dengan judul skripsi “strategi mengurangi kecemasan dalam mengemukakan pendapat pada pembelajaran ekonomi kelas XI di MA Hamzanwadi di NW Gelogor tahun pelajaran 2017/2018”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk, faktor penyebab serta strategi guru dalam mengurangi kecemasan pada siswa yang memiliki kecemasan dalam mengemukakan pendapat pada pembelajaran ekonomi kelas XI di MA Hamzanwadi NW Gelogor. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang dilaksanakan di MA Hamzanwadi NW Gelogor. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa kecemasan yang terjadi di dalam kelas di MA Hamzanwadi NW Gelogor yaitu, mengakibatkan gemetar, telapak tangan berkeringat, ketidakmampuan berbicara, serta rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda ketika menyatakan, memaparkan, menguraikan, hasil pikiran atau perkiraan dengan

menghubungkan antara tanggapan, pengertian yang satu dengan yang lain yang dinyatakan dalam kalimat atau kata-kata. Sedangkan strategi guru dalam mengurangi kecemasan adalah: Pertama Menciptakan suasana belajar santai dan menyenangkan. Kedua Menggunakan psikoterapi jenis suportif. Ketiga Menggunakan psikoterapi jenis perilaku. Keempat Mengembangkan “sense of humor”. Kelima Menggunakan pendekatan humanistik. Keenam Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Terkait dengan judul peneliti, “strategi mengurangi kecemasan dalam mengemukakan pendapat pada pembelajaran ekonomi kelas XI di MA Hamzanwadi di NW Gelogor tahun pelajaran 2017/2018”. Di sini terdapat perbedaan dan persamaan. Perbedaan dalam penelitian Siti Komala Dewi yaitu, perbedaan berbagai strategi yang digunakan sehingga penelitian yang akan dilakukan memiliki alternatif lain untuk mengurangi kecemasan dalam berbicara di depan umum, yaitu dengan cara berzikir, karena dalam Islam berzikir dapat menjadikan hati atau perasaan gelisah menjadi tenang. Persamaan yang terdapat pada penelitian ini, yaitu sama-sama mengurangi kecemasan, sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif serta sama-sama menggunakan strategi motivasi saat mengurangi kecemasan pada siswa yang kesulitan dalam berpendapat atau berbicara di depan umum (public speaking).⁹

⁹ Siti Komala Dewi, Tahun 2018, Dengan Judul Skripsi “Strategi Mengurangi Kecemasan Dalam Mengemukakan Pendapat Pada Pembelajaran Ekonomi Kelas XI Di MA Hamzanwadi Di NW Gelogor Tahun Pelajaran 2017/2018”, Dalam Skripsi UIN Mataram, Jurusan Pendidikan IPS Ekonomi, Fakultas Tarbiah Dan Keguruan, Tahun Ajaran 2018, Hal 62- 72, diakses pada 4 Juni 2020.

2. penelitian yang dilakukan oleh Katerina Mangampang, tahun 2017, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma dengan judul skripsi “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum angkatan 2016 program studi bimbingan dan konseling universitas sanata dharma. Adapun pendekatan atau metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner, penelitian tersebut yang dilaksanakan di Universitas Sanata Dharma. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum angkatan 2016 terdapat 1, 9,35, 35 dan 4 mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang berturut-turut yaitu masuk kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Artinya bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum termasuk dalam kategori sedang dan rendah pada mahasiswa angkatan 2016 program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma.

Terkait dengan judul peneliti, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas”. Di sini terdapat persamaan dan perbedaan dan persamaan. antara penelitian tersebut dengan rencana penelitian peneliti adalah sama-sama

membahas tentang kecemasan berbicara di depan umum yang membedakannya adalah peneliti terdahulu mencari tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum dan implikasinya terhadap pengembangan program bimbingan peningkatan kepercayaan diri berbicara di depan kelas, dengan menggunakan instrument kuesioner instrument diukur dengan menggunakan Alpha Cronbach, dan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sedangkan rencana penelitian peneliti yaitu untuk mengetahui bagaimana strategi mengurangi kecemasan dalam public speaking dengan pemberian motivasi dan zikir, adapun jenis penelitian yang peneliti gunakan yaitu penelitian kualitatif deskriptif, dengan menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi untuk mendapatkan data yang valid.¹⁰

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rina Marianti, tahun 2019, Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Univeritas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga, dengan judul skripsi “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan di Univeritas Islam Negeri (Uin) Sunan Kalijaga. Metode dalam penelitian ini adalah korelasional dengan teknik

¹⁰ Katerina Mangampang tahun 2017, degan judul skripsi “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Impilikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas”. Dalam skripsi Universitas Sanata Dharma, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Hal 8-30-48 diakses pada tanggal 16 Januari 2021.

pengambilan sampel menggunakan incidental sampling. serta alat ukur yang digunakan adalah sekala efikasi diri dan sekala kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara konsep diri dan kecemasan menunjukkan nilai $0,047 > 0,05$ sehingga HI diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara konsep diri negatif dan kecemasan berbicara di depan umum.

Terkait dengan judul peneliti, “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa”. Di sini terdapat perbedaan dan persamaan. Perbedaan dalam penelitian Rina Marianti yaitu, perbedaan terletak pada metode atau pendekatan yang digunakan serta tujuan dalam penelitiannya yang dimana penelitian sekarang menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta tujuannya untuk mengetahui bentuk kecemasan, faktor penyebab serta untuk mengetahui bagaimana strategi pelaksanaan motivasi dan zikir dalam mengurangi kecemasan pada public speaking siswa kelas VII MTs NW Mercapada Narmada. Persamaan yang terdapat pada penelitian ini, yaitu sama-sama membahas mengenai kecemasan berbicara di depan umum, serta sama-sama mendapatkan suatu hubungan antara konsep diri negatif yang dapat membuat seseorang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum.¹¹

¹¹ Rina Marianti, tahun 2019, dengan judul skripsi “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di depan Umum Pada Mahasiswa”. Dalam Skripsi Univeritas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, Tahun Ajaran 2019, Hal 6-24-29, diakses pada 16 Januari 2021.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional di perlukan dalam penelitian karena definisi tersebut untuk menghindari dalam pengertian dan salah dalam penafsiran yang berbeda terhadap variabel-variabel penelitian yang akan di lakukan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*, adapun variabel terikat pada penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum.

1. Penerapan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Pendekatan Terapi Perilaku Rasional Emotif atau *rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan hubungan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar dari pendekatan ini terhadap manusia adalah bahwa individu cenderung memiliki pemikiran irasional yang salah satunya dipengaruhi oleh belajar sosial. Namun, individu juga memiliki kemampuan untuk belajar kembali dan berpikir secara rasional. Tujuan dari pendekatan ini adalah mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya menjadi pikiran yang lebih rasional melalui penerapan teori GABCDE.¹² Pendekatan Terapi Perilaku Rasional Emotif (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang fokus pada interaksi antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.

¹² Gustina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 201

2. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.¹³ “Menurut Freud (ahli psikoanalisis) dalam Sutardjo A. Wiramihardja yang menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu bersikap dan bertindak secara dengan yang seharusnya”.¹⁴

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan, yang dicirikan dengan kegelisahan, ketidakepercayaan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak mendasar bahwa akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan ketika akan tampil di depan umum.

3. Remaja

Remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat. Semakin maju masyarakat semakin panjang usia remaja karena ia harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan dirinya dengan masyarakat yang banyak dan tuntutananya.¹⁵

¹³ Hartono dan Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 84

¹⁴ Sutardjo A Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hal. 67

¹⁵ Elizabeth B.Hurlock, “ *Psikologi Perkembangan*”, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.219

Remaja menurut Hurlock dibagi atas tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu:

1. *Early adolescence* (remaja awal)

Berada pada rentang usia 12-15 tahun, merupakan masa negatif, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa kanak-kanak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah.

2. *Middle adolescence* (remaja pertengahan) Dengan rentang usia 15-18 tahun, pada masa ini individu menginginkan atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu, merasa sunyi dan merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain.

3. *Late adolescence* (remaja akhir) Berkisar pada usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya. Mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat. Remaja terbagi atas tiga kelompok usia; remaja awal berusia 12-15 tahun, remaja pertengahan berusia 15-18 tahun, dan remaja akhir berusia 18-21 tahun. Berdasarkan penelitian ini peneliti akan mengambil remaja yang berusia 12-21 sebagai narasumber.

¹⁶ Elizabeth B.Hurlock, “ *Psikologi Perkembangan*”, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.221