

**PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
REMAJA MADYA**

(Studi kasus di MTs Islamiyah Ciomas)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten



Oleh:

YULYANAH
NIM : 153400532

**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
TAHUN 2019/1440 H**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil pembuatan plagiatisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 25 April 2019

Yulyanah
NIM: 153400532

ABSTRAK

Nama: Yulyanah, NIM: 153400532, Judul **“Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Remaja Madya”** (Studi Kasus di MTs. Islamiyah Ciomas). Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah. 2019 M/1440 H.

Masa remaja adalah masa di mana seseorang memunculkan potensi yang ada dalam dirinya sehingga ia akan lebih cenderung memilih kegiatan yang berbau sosial yang menuntut mereka untuk berhubungan dengan orang lain. ia akan berbicara dan berkomunikasi dengan orang lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Namun, tidak semua remaja memiliki kemampuan berbicara dan berkomunikasi dengan baik. Kebanyakan dari mereka akan merasa takut dan cemas ketika berbicara di depan umum. Maka dari itu, hal demikian perlu dilatih terus menerus.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Kecemasan apa saja yang dialami oleh siswa MTs Islamiyah Ciomas ketika berbicara di depan umum 2) Bagaimana pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* diterapkan dalam mengatasi kecemasan siswa berbicara di depan umum MTs Islamiyah Ciomas? Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui kecemasan atau rasa tidak percaya diri siswa saat berbicara di depan umum 2) Untuk mengetahui cara mengatasi kecemasan atau rasa tidak percaya diri pada siswa saat berbicara di depan umum Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif kualitatif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari objek penelitian yang diamati dengan menggunakan pendekatan konseling individual. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Penelitian dilakukan mulai 27 Desember 2018 hingga 09 April 2019. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 6 orang. Responden adalah siswi MTs Islamiyah Ciomas Kabupaten Serang.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat enam siswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Adapun gejala kecemasan yang dialami siswa saat berbicara di depan umum diantaranya pusing, bergetar, nafsu makan berkurang, keringat dingin, detak jantung tidak beraturan, sakit perut, sakit kepala dan lemas. Sedangkan untuk gejala psikis yang dialami hilangnya rasa percaya diri, merasa terancam dengan keadaan, merasa gelisah dan merasa ragu. Penanganan yang peneliti berikan yaitu menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang bertujuan untuk memperbaiki, merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan responden yang irrasional menjadi rasional.

Kata kunci: Remaja, *Rational Emotive Behaviour Therapy*, Kecemasan

ABSTRACT

Name: yulyanah, nim: 153400532, the title "rational emotive approach for addressing the fears of public speaking for young madya" (case study in MTS. Islamiyah ciomas). Islamic counseling department of dakwah faculty. 2019 m /1440 h.

Adolescence is the time when a person brings out the potential within him/herself so that he/she is more likely to choose the social activities in which they require contact with others. In which they speak and communicate with others to deliver something desired. However, not all youths have good speaking and communication abilities. Most of them will have anxiety and worry when speaking in front of the public. Therefore, this requires constant training.

Based on the explanation above, then the identification formula are: 1) what anxiety does student MTS islamiyah ciomas experience when speaking in public? 2) how does rational emotive therapy approach in addressing the anxiety of students speaking in public MTS islamiyah ciomas? The purposes of this study are 1) to know of student anxiety or inconfidence while speaking in public 2) to learn how to cope with anxiety or inconfidence in students when speaking in public. The research method used is a qualitative method that produces qualitative descriptive data, either written or verbal from a research object that is observed using an individual counseling approach. The data collection techniques used are observation and interviews. Studies were conducted from January 07, 2019 to February 20, 2019. The number of respondents in this study is six people. The Respondents is student of MTS islamiyah ciomas Serang district.

Based on the research result that has been conducted, there are six students who experience anxiety when speaking in public. The symptoms of student anxiety include dizziness, trembling, reduced appetite, cold sweat, irregular heartbeat, abdominal pain, headaches, and weakness. Whereas, the psychological symptoms that experienced are loss of self-confidence, feeling threatened by circumstances, feeling nervous, and feeling doubtful. The handling that the researchers gave was to use *Rational Emotive Behavior Therapy* which aims to improve, change attitudes, perceptions, ways of thinking, beliefs, and views of irrational respondents to be rational.

Keywords: adolescence, *Rational Emotive Therapy*, speaking anxiety



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Yulyanah	Di_
	NIM: 153400532	Serang

Assalamualaikum Wr Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Yulyanah**, **NIM: 153400532**, judul skripsi **“Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Remaja Madya” (Studi Kasus di MTs Islamiyah Ciomas)** diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr Wb

Serang, 25 April 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi M.Hum.
NIP. 19770813 200604 1 003

Drs. H. Sahwandi Damiri, M.M.
NIP. 19540212 198903 1 001

**PENDEKATAN RATIONAL *EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN
UMUM REMAJA MADYA**
(Studi Kasus di MTs Islamiyah Ciomas)

Oleh:

YULYANAH
NIM: 153400532

Menyetujui,
Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi M.Hum.
NIP. 19770813 200604 1 003

Drs. H. Sahwandi Damiri, M.M.
NIP. 19540212 198903 1 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag.
NIP: 19631115 199403 1 002

H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP: 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Yulyanah**, NIM: **153400532**, judul skripsi: **Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Remaja Madya** (Studi Kasus di MTs Islamiyah Ciomas), telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada 08 Mei 2019. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 08 Mei 2019

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP: 19730328 201101 1 001

Maya Aufa, S.Th.I., M.SI.
NIDN: 2013068302

Penguji I

Penguji II

Dr. H. Ayatullah Humaeni, S.Pdi., M.A.
NIP: 19730328 201101 1 001

Hilda Rosida, S.S., M.Pd.
NIP: 19831121 201101 2 011

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi M.Hum.
NIP. 19770813 200604 1 003

Drs. H. Sahwandi Damiri, M.M.
NIP. 19540212 198903 1 001

MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

***“Sebaik-baik manusia adalah yang
bermanfaat bagi orang lain”***

-Kata-kata mutiara Islam-

"Jika kita yakin di dunia ini tidak ada yang tidak mungkin, karena Allah Maha berkehendak atas segalanya. Dan sebaik-baiknya keputusan adalah keputusan Allah, sebaik-baiknya rencana adalah rencana Allah, kamu hanya perlu berusaha semampumu karena proses tidak akan pernah mengkhianati hasil"

-Yulyanah-

PERSEMBAHAN

Kepada siapapun diri yang kini sedang membaca skripsi ini. Insyaa Allah penelitian ini dibuat bukan hanya sekedar untuk menyelesaikan kewajiban tugas akhir untuk mengejar sebuah gelar bernama “sarjana”

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang sangat sayangi dan menjadi orang yang paling saya banggakan karena Allah Subhanahu Wata'ala, Bapak Mulyadi dan Almarhumah Ibu Aslamiah. Mereka adalah sosok yang begitu berarti dalam hidup saya, yang memiliki kasih sayang yang begitu luas yang takan pernah terganti, pemilik nasehat dan dekapan yang paling indah, serta pemilik pintu maaf yang tak akan pernah tertutup. Kemudian kepada bibi saya Ibu Suhariah dan teteh saya Teh Sunti yang sudah banyak berkorban dan berjasa untuk saya untuk menyelesaikan setiap perjalanan hidup yang saya lalui, terimakasih atas doa dan dukungannya.

Kemudian saya ucapkan terimakasih juga kepada para guru, dosen, murrabiyah, sahabat serta teman-teman yang sudah seperti keluarga di antaranya mereka dari keluarga besar KAMMI Komisariat UIN SMH Banten khususnya Badan Pengurus Harian tahun 2018, keluarga besar Himpunan Mahasiswa Bidik Misi, BKI angkatan 2015 khususnya BKI C, Keluarga KKN 65, keluarga besar Komisariat Akhwat Cinanggung yang selalu memiliki cara untuk mewarnai aktivitas kita sehari-hari, keluarga besar *Hamasah* serta warga kampung bayongbong Desa Linduk Kecamatan Pontang Kabupaten Serang.

Dan tidak lupa kepada teman-teman yang sudah menemani perjalanan saya, yang sudah mau berbagi waktu, pengalaman yang tak terhingga dalam hidup, diantaranya adalah Anis Anitasari, Muhayah, Hamroyanah, Asmawati, Sufriyati, Ayu Malinda, Nurul Hasanah, Ima Gustiana, Teh Siti Amaliyah (Dona), Teh Rukoyah, Siti Hurotul A, Siti Ulfiyah, Siti Nurjannah serta teman-teman yang lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dalam tulisan persembahan ini. Terimakasih untuk semuanya dan siapapun yang telah banyak memberikan banyak doa dan dukungan untuk saya. Semoga Allah senantiasa memberikan perlindungan dan kasih sayang-Nya kepada semuanya. Dan semoga Allah selalu memudahkan dan berikan jalan terbaik dalam kehidupan teman-teman. Dan akhirnya saya berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi siapapun yang selalu berusaha menebarkan kebaikan. *Aamiin Allahuma Aamiin*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Yulyanah, lahir di Serang. Tepatnya pada tanggal 12 Juli 1995. Saya adalah anak kedua dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Mulyadi dan Ibu Aslamiah (Almh) dan memiliki satu kakak bernama Jumroni.

Pendidikan Formal yang saya tempuh adalah sebagai berikut: SDN CIOMAS III Kabupaten Serang lulus tahun 2008, MTs Islamiyah Ciomas lulus tahun 2011, Pondok Pesantren Nurul Ilmi Darunnajah 14 (SMK DARUNNAJAH PABUARAN) lulus tahun 2014 dan melanjutkan masa pengabdian di MTs Islamiyah Ciomas sampai pada tahun 2016 sebagai sebagai staff Tata Usaha. Pada tahun 2015 masuk Perguruan Tinggi Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab yang sekarang sudah menjadi Universitas Negeri Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa saya aktif pada Organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam sebagai anggota pada tahun 2016, organisasi Himpunan Mahasiswa Bidik Misi sebagai anggota dan pengurus pada tahun 2016, organisasi Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab sebagai anggota pada tahun 2017 dan aktif pada Organisasi eksternal KAMMI sebagai pengurus pada tahun 2018.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur kehadiran Allah *Subhanahu wa ta'ala.* yang telah melimpahkan segala rahmat, karunia dan hidayah-Nya untuk kita semua. Shalawat beserta salam semoga senantiasa tetap terlimpahkan kepada Nabi kita Muhammad *Shallallahu 'alaihi wa sallam.* yang telah menyebarkan dakwah Islam sehingga rahmat Islam bisa kita rasakan sampai saat ini.

Alhamdulillah dengan izin Allah yang Maha Kuasa, saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Remaja Madya”** tentu dengan bantuan, bimbingan, semangat dan doa dari orang-orang terbaik yang ada di sekeliling saya selama proses penyelesaian penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag. M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

4. Bapak Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi M.Hum. selaku pembimbing I dan Bapak H. Sahwandi Damiri, M.M. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada saya dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh civitas Akademika Fakultas Dakwah yang telah mendidik dan membantu saya selama duduk di bangku perkuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Bapak Drs. Saefullah selaku pimpinan Yayasan Islamiyah Ciomas yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian dan memberikan bimbingan. Serta para responden yang telah bersedia menjadi konseli sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Keluarga besar Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia yang telah memberikan dukungan serta doa, sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian untuk skripsi ini sekaligus menyelesaikan tanggung jawab di organisasi.
8. Terakhir saya ucapkan terimakasih kepada keluarga besar Bimbingan Konseling Islam C/2015, sahabat-sahabat yang telah memberikan motivasi kepada saya, dan pihak lain yang sudah berkontribusi dalam proses pengerjaan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu. Tidak ada yang dapat saya

berikan selain ucapan terima kasih dan semoga Allah *subhanahu wa ta'ala* membalasnya dengan pahala yang berlimpah Amiin.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya. Untuk itu, kritik dan saran dari pembaca sangat saya harapkan guna perbaikan selanjutnya.

Serang, 25 April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penulisan	9
D. Manfaat Penulisan	9
E. Kajian Teoritik.....	10
F. Tinjauan Pustaka.....	25
G. Metodologi Penelitian	28
H. Sistematika Pembahasan	35

BAB II GAMBARAN UMUM SEKOLAH

- A. Sejarah Perkembangan MTs. Islamiyah Ciomas 37
- B. Visi Misi MTs. Islamiyah Ciomas 38
- C. Profil Sekolah MTs. Islamiyah Ciomas..... 39

BAB III KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM YANG DIALAMI REMAJA MADYA

- A. Profil Remaja Madya MTs. Islamiyah Ciomas 43
- B. Bentuk Kecemasan yang dialami Remaja Madya MTs.
Islamiyah Ciomas 49
- C. Penyebab terjadinya Kecemasan Berbicara di depan Umum
Remaja Madya..... 58

BAB IV PENERAPAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

- A. Proses Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*
dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum
remaja madya 62
- B. Hasil Proses Konseling *Rational Emotive Therapy* 108

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan 119
- B. Saran..... 122

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 data sekolah	39
Tabel 2.2 data siswa.....	40
Tabel 2.3 data Tenaga Kependidikan	41
Tabel 2.4 data karyawan tata usaha	41
Tabel 2.5 data sarana prasarana.....	41
Tabel 3.1 gejala kecemasan yang dialami.....	57
Tabel 4.1 Proses Perkembangan Responden Sebelum dan Sesudah Menjalani Proses Konseling.	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya, manusia akan terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam hidupnya. Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja adalah masa di mana seseorang akan melepaskan diri dari persoalan tentang diri sendiri dan lebih mengarahkan hidupnya pada masa yang konkret.¹ Masa ini juga merupakan masa pembentukan identitas seseorang. Selama masa ini, berlangsung masa-masa pubertas sekitar usia 12 tahun sampai usia belasan akhir remaja akan mulai merasakan individualitasnya. Pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terutama terjadi pada masa remaja awal.

Remaja atau istilah lainnya *adolescene* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Menurut Piaget, masa remaja secara psikologis adalah usia di mana individu menjadi berintegritas dengan

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

masyarakat dewasa. Suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau seimbang sehingga merasa tidak ada yang bisa mengatur atau menentukan apa yang ia mau. Remaja berada dibatas pertumbuhan perkembangan, mereka tidak termasuk ke dalam golongan anak-anak, tetapi belum juga diterima secara penuh masuk ke golongan orang dewasa. Mereka berada di antara keduanya. Sehingga seringkali mereka dikatakan masa mencari jati diri namun mereka belum mampu memaksimalkan perkembangannya. Akan tetapi, yang lebih ditekankan di sini adalah masa remaja merupakan masa potensial baik aspek kognitif, emosi maupun fisik.²

Masa remaja yaitu masa di mana mereka akan mengalami kondisi naik turun secara emosional untuk menemukan jati dirinya masing-masing. Akan banyak hal yang harus dilalui dalam fase perkembangannya, mereka akan memunculkan potensi yang ada dalam dirinya, sehingga mereka akan lebih cenderung memilih kegiatan yang berorientasi sosial di mana menuntut mereka untuk selalu berinteraksi dengan orang lain. Maka dari itu setiap remaja harus mampu mengatasi kecemasan yang ada dalam dirinya ketika menghadapi orang banyak

²Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009)

atau bisa dikatakan ketika mereka terjun ke masyarakat secara langsung. Rasa cemas yang tinggi kadang menghilangkan rasa percaya diri yang tertanam begitu kuat dalam dirinya, sehingga masalah ini harus ditangani dengan proses latihan dan pembiasaan diri. Mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang setiap harinya bertemu dengan orang lain.

Setiap orang bisa berbicara, tetapi tidak setiap orang dapat berbicara baik dan komunikatif di depan umum. Berbicara adalah cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Komunikasi adalah cara manusia berinteraksi dengan manusia lain. Berkomunikasi dengan orang lain merupakan situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan. Komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia, dan memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif sangatlah diperlukan untuk menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada masyarakat. Kenyataan yang terjadi selama ini berbeda, kemampuan berkomunikasi kurang dimiliki oleh banyak siswa, mereka masih takut bila mendapatkan kesempatan berkomunikasi tampil di depan umum. Salah satu kemampuan yang harus dikuasai siswa adalah kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Yang harus bisa melakukan penyesuaian dengan dirinya sendiri.

Penyesuaian diri sendiri sering diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan behavioral yang diperjuangkan individu, agar dapat menghadapi kebutuhan-kebutuhan intelektual, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.³ Ada banyak perkembangan yang harus dilalui untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya, seperti kemampuan kognitif, intelek, kemandirian, hubungan sosial dan lain sebagainya, dan salah satunya adalah masa di mana remaja pertengahan ini harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya. Di mana ia dituntut untuk mengekspresikan kemampuannya secara sistematis.

Salah satu aspek dari remaja atau siswa yang perlu diperhatikan adalah rasa percaya diri dan kecemasan yang disebabkan karena rasa tidak percaya diri. Rasa tidak percaya diri atau minder adalah keadaan dalam diri manusia sebagai akibat-akibat dari perasaan-perasaan yang tertekan. Hal ini karena kurang pergaulan, perasaan takut, pesimis yang berlebihan, tegangan emosi antara keinginan untuk mencari pengakuan yang positif. Ada banyak faktor yang menyebabkan remaja kehilangan

³Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja...*

kepercayaan dirinya ketika berbicara di hadapan orang banyak. Misalnya pengaruh lingkungan yaitu apabila seseorang selalu direndahkan, tidak dipercaya oleh lingkungannya sendiri. Selain itu juga ada pengaruh pola asuh orang tua yang selalu melarang, dan membatasi kegiatan anak sehingga rasa percaya diri anak tidak akan muncul. Trauma masa lalu seperti pernah dipermalukan dihadapan umum. Atau juga orang yang merasa kurang percaya diri dengan fisik yang dimiliki,⁴ dari rasa tidak percaya diri ini munculah kecemasan.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, emosi yang dialami seseorang, kecemasan ini merupakan keadaan tertentu dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut.⁵

Perasaan cemas pada saat mengawali berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Kecemasan adalah sesuatu yang

⁴Pongky Setiawan, *Buku sakti atasi minder dan Groggi*,(Yogyakarta: Mantra Books, 2014), hlm.13-18

⁵M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*,(Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), Cetakan kedua, h. 141

menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dan hal tersebut tidak berlangsung lama. Kecemasan akan berubah menjadi ancaman dan menciptakan ketegangan dan rasa tidak menyenangkan. Kecemasan tidak selalu berdampak negatif pada diri individu, tetapi kecemasan dapat berdampak positif. Kecemasan dapat bermanfaat bila memotivasi kita untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman. Perbedaan dampak kecemasan pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber kecemasannya sama.

Seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan mereka untuk tidak tampil di depan umum, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam transaksi berbicara di depan umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di muka umum. Berbicara di depan umum adalah suatu

variasi atau perluasan percakapan, seorang pembicara menghadapi pendengar dalam jumlah banyak yang bertujuan untuk mempublikasikan informasi dalam situasi tatap muka. Kecemasan yang dialami individu dapat diambil sebagai manfaat untuk mendorong belajar untuk mempersiapkan situasi yang tidak menyenangkan, misalnya tampil berbicara di depan umum. Keinginan untuk menghadapi kecemasan, tidak dilakukan oleh banyak orang, mereka cenderung untuk melakukan tindakan menghindari dari masalah yang sedang dihadapi.

Kita sebagai generasi terpelajar saya pikir harus mampu sedikitnya membantu menyelesaikan masalah kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada remaja, misalnya melakukan konseling pada remaja yang mengalami rasa minder, cemas, grogi atau rasa tidak percaya diri melalui berbagai media dan cara. Dalam hal ini saya mengangkat tema mengenai “Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum remaja madya.” *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan salah satu teori yang dikembangkan oleh seorang eksistensial Allbert Ellis pada tahun 1962. Teori ini berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia yang sadar akan

dirinya dan sadar akan objek yang dihadapinya. Pendekatan *rational emotive* adalah pendekatan yang dimana bertujuan untuk mengatasi fikiran – fikiran yang tidak logis tentang dirinya sendiri dan lingkungannya dan melatih seseorang agar bisa berfikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional.⁶

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

B. Rumusan Masalah

Problematika penelitian adalah kajian pokok dari suatu kegiatan penelitian. Masalah pokok penelitian ini adalah:

1. Kecemasan apa saja yang dialami oleh siswa MTs Islamiyah Ciomas ketika berbicara di depan umum ?

⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*,(Bandung, Alfabeta, 2011), cetakan keempat, h. 110

2. Bagaimana Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* diterapkan dalam mengatasi kecemasan siswa berbicara di depan umum MTs Islamiyah Ciomas ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kecemasan atau rasa tidak percaya diri siswa saat berbicara didepan umum
2. Untuk mengetahui cara mengatasi kecemasan atau rasa tidak percaya diri pada siswa saat berbicara didepan umum

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan teoritis dalam ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan rasa tidak percaya diri siswa saat berbicara didepan orang banyak dan cara mengatasi rasa tidak percaya diri yang muncul pada siswa ketika berbicara didepan orang banyak. Pada hal ini penulis memfokuskan pada Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum remaja madya (Studi kasus di MTs. Islamiyah Ciomas)". Sementara secara praktis penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap dewan guru yang mengatasi siswa yang merasa tidak percaya diri ketika

berbicara dihadapan orang banyak. Dan umumnya kepada seluruh warga sekolah dan masyarakat umum.

E. Kerangka Teoritik

1. Pengertian teori *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukan pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Untuk memahami bagaimana aspek pemikiran kita bisa menciptakan perasaan tergantung diri kita sendiri, dan untuk mengatasi pikiran-pikiran yang menimbulkan gangguan seperti itu berikut diantaranya:

- a. *Activating Event*, yaitu peristiwa yang memicu terjadinya kecemasan.
- b. *Belief*, yaitu keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut.
- c. *Emotional and behavioral consequence*, yaitu konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut.
- d. *Disputing*, yaitu mendebatkan keyakinan yang menyebabkan gangguan.

- e. *Effective*, yaitu pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku.⁷

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan salah satu teori yang dikembangkan oleh seorang eksistensial Allbert Ellis pada tahun 1962. Dimana teori ini berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek yang dihadapinya. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah pendekatan yang dimana bertujuan untuk mengatasi fikiran – fikiran yang tidak logis tentang dirinya sendiri dan lingkungannya dan melatih seseorang agar bisa berfikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional.⁸ Teori ini berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional atau tidak rasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berpikir, mengatakan, bergabung dengan orang lain, mencintai dan lainnya. Atau bahkan juga manusia memiliki kecenderungan yang sebaliknya seperti menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia

⁷ Stephan Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2011), cetakan 1, h.499-502

⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga...* 110-111

tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengondisian awal. Pendekatan ini menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi potensi yang ada dalam dirinya.⁹

Ellis menganggap banyak jenis problem emosi diakibatkan oleh irrasionalitas dalam pola berpikirnya. Pola irrasional ini bisa dimulai sejak usia dini dan diperkuat oleh pribadi-pribadi signifikan dalam hidup seorang individu, selain juga oleh budaya dan lingkungan pergaulan yang luas.¹⁰

Tujuan terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang maksimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah sebagai akibat dari berpikir irrasional dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan

⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung, PT. Refika Aditama, 2013), Cetakan ketujuh, h. 238

¹⁰Robert L. Gibson dan Maianne H. Mitchel, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2016), Cetakan II, h. 220

membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.¹¹

Langkah-langkah konseling yang bisa dilakukan melalui teori ini adalah:

1. Konselor harus berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional.
2. Konselor harus menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab diri sendiri.
3. Konselor harus mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional.¹²

Teknik-teknik yang bisa dilakukan dalam pendekatan teori *Rational Emotive Therapy* adalah sebagai berikut:

1. *Assertive training*, yaitu melatih dan membiasakan klien secara terus-menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.

¹¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung, Alfabeta, 2014), cetakan kedelapan, h. 76

¹² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling (Suatu Uraian Ringkas)*, (Jakarta Timur, Yudhistira, 1985), h. 90

2. *Sosiodrama*, yaitu sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial.

3. *Role Playing* (bermain peran)

Role Play adalah salah satu teknik yang digunakan oleh konselor dari beragam orientasi teoritis untuk klien-klien yang perlu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang atau melakukan perubahan dalam dirinya sendiri. ME. Young menyediakan proses tujuh langkah untuk diikuti konselor profesional ketika mengimplementasikan teknik *role playing* dengan seorang klien berikut penjelasannya:

a. *Warm-up*, yaitu konselor profesional menjelaskan tekniknya kepada klien, dan klien memberikan deskripsi terperinci tentang perilaku, sikap, atau performa yang ingin diubah.

b. *Scene setting*, yaitu konselor profesional membantu klien dalam menata panggungnya.

- c. *Selecting roles*, yaitu klien menyebutkan dan mendeskripsikan orang-orang signifikan yang terlibat dalam adegan.
- d. *Enactemen*, yaitu klien memerankan perilaku target, dan jika ia mengalami kesulitan untuk itu, konselor profesional dapat mencontohkan perilaku yang diinginkan.
- e. *Sharing and feedback*, yaitu konselor memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana, dapat dilihat dan dipahami oleh klien.
- f. *Reenacment*, yaitu klien berulang-ulang mempraktikkan perilaku yang ditargetkan.
- g. *Follow-up*, yaitu klien memberitahu konselor tentang kemajuan latihan yang dialaminya.¹³

Self modeling

yaitu teknik yang bertujuan menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model dan klien berjanji akan mengikuti.

¹³Bradley T.Erifod, 40 *Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2017), h. 340

Modeling adalah proses bagaimana individu belajar dan mengamati orang lain. Ia adalah salah satu komponen teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura dan telah menjadi salah satu intervensi pelatihan berbasis psikologi yang paling luas digunakan.

Ada tiga tipe dasar modeling yaitu: *overt modeling* (terjadi ketika satu orang atau lebih mendemostrasikan perilaku yang akan dipelajari), *live Model* (contoh yang bisa ditiru dalam kehidupan sehari-hari, seperti guru, konselor, atau teman sebaya), dan *symbolic modeling* (melibatkan mengilustrasikan perilaku target melalui rekaman video atau audio).¹⁴

4. Teknik *reinforcement*, yaitu memberi penghargaan terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya.

Selain itu, bisa dilakukan melalui diskusi, simulasi, *homework* dan lain sebagainya.

¹⁴ Bradley T. Erifod, 40 *Teknik yang Harus diketahui...* h. 340

2. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, emosi yang dialami seseorang. Dimana kecemasan ini merupakan keadaan tertentu dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental, kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua, yaitu:

1. *State Anxiety*

State anxiety merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

2. *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi

(gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.¹⁵

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman yang dimaksud disini adalah pengalaman yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan. Misalnya pernah gagal dalam tes dan lain sebagainya.

2. Pikiran yang tidak rasional

Salah satu penyebab kecemasan adalah bukan hanya karena suatu kejadian,

¹⁵ M. Nur Ghufroon, *Teori-Teori Psikologi*,... 142. Untuk selanjutnya ditulis Rini Risnawita S

melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

3. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

4. Generalisasi yang tidak tepat.¹⁶

3. Pengertian Remaja

Istilah remaja dikenal dengan istilah “*adolescence*” yang berasal dari bahasa latin “*adolescere*” kata bendanya *adolescencia* yang berarti remaja, yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangannya menjadi dewasa.¹⁷ Remaja Madya adalah masa remaja pertengahan. Remaja telah digunakan secara luas untuk menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yaitu

¹⁶ M. Nur Ghufon, *Teori-Teori Psikologi*,... 145. Untuk selanjutnya ditulis Rini Risnawita S

¹⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), h. 189

ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan umum usia remaja yang digunakan oleh para ahli dibedakan atas tiga bagian, yaitu: 12-15 masa remaja awal. 15-18 masa remaja pertengahan, dan 18-21 masa remaja akhir.¹⁸

Istilah ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Menurut Piaget, masa remaja secara psikologis adalah usia dimana individu menjadi berintegritas dengan masyarakat dewasa. Suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau seimbang sehingga merasa tidak ada yang bisa mengatur atau menentukan apa yang ia mau. Remaja berada dibatas pertumbuhan perkembangan. Di mana mereka tidak termasuk ke dalam golongan anak-anak, tetapi belum juga diterima secara penuh masuk ke golongan orang dewasa. Mereka berada diantara keduanya. Sehingga seringkali mereka dikatakan masa mencari jati diri namun mereka belum mampu memaksimalkan perkembangannya. Akan tetapi, yang lebih

¹⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan...* h. 190

ditekankan disini adalah masa remaja merupakan masa potensial baik aspek kognitif, emosi maupun fisik.¹⁹

Masa remaja adalah masa dimana seseorang akan melepaskan diri dari persoalan tentang diri sendiri dan lebih mengarahkan hidupnya pada masa yang konkret.²⁰ Masa ini juga merupakan masa pembentukan identitas seseorang. Selama masa ini, berlangsungnya masa-masa pubertas sekitar usia 12 tahun sampai usia belasan akhir remaja akan mulai merasakan individualitasnya. Pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terutama terjadi pada masa remaja awal.

Ada beberapa Perkembangan yang terjadi pada masa remaja, diantaranya:

1. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologi, ada beberapa perkembangan yang terjadi dalam perkembangan fisik pada masa remaja diantaranya:

¹⁹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan..*

²⁰ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung :CV Pustaka Setia, 2003)

- a. Perubahan tinggi dan berat badan
- b. Perubahan dalam porsi tubuh
- c. Perubahan pubertas
- d. Perubahan ciri-ciri seks primer

Ciri-ciri seks primer menunjukkan pada organ tubuh yang secara langsung berhubungan dengan proses reproduksi. Ciri-ciri seks primer ini berbeda antara anak laki-laki dan perempuan. Bagi anak laki-laki, ciri-ciri seks primer yang sangat penting ditunjukkan dengan pertumbuhan yang cepat dari batang kemaluan (*penis*) dan kantung kemaluan (*scrotum*), yang mulai terjadi pada usia sekitar 12 tahun dan berlangsung selama 5 tahun untuk penis dan 7 tahun untuk skortum.

Sementara itu, untuk anak perempuan, perubahan ciri-ciri seks primer ditandai dengan munculnya periode menstruasi yang disebut *menarche*, yaitu menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang gadis.

e. Perubahan ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder adalah tanda-tanda jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, namun merupakan tanda yang membedakan antara laki-laki dan perempuan, seperti tumbuh jakun, janggut, bahu dan dada melebar serta terlihatnya pertumbuhan pinggul dan payudara.

2. Perkembangan Kognitif
3. Perkembangan pengambilan keputusan
4. Perkembangan orientasi masa depan
5. Perkembangan kognisi sosial

Perkembangan kognisi sosial merupakan kemampuan untuk berpikir secara kritis mengenai kemampuan untuk berpikir secara kritis mengenai isu-isu dalam hubungan interpersonal, yang berkembang sejalan dengan usia dan pengalaman, serta berguna untuk memahami orang lain dan menentukan bagaimana melakukan interaksi dengan mereka.

6. Perkembangan penalaran moral
7. Perkembangan pemahaman tentang agama
8. Perkembangan psikososial

9. Perkembangan hubungan dengan orang tua

10. Perkembangan hubungan dengan teman sebaya²¹

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan diantaranya:

1. Aliran *Nativisme* atau Aliran Pembawaan

Aliran *nativisme* mengemukakan bahwa manusia yang baru dilahirkan telah memiliki bakat dan pembawaan, baik berasal dari keturunan orangtuanya, nenek moyangnya. Apabila pembawaannya baik maka baik pula anak tersebut.

2. Aliran *Empirisme* atau Aliran Lingkungan

Aliran *Empirisme* mengemukakan bahwa anak yang baru lahir laksana kertas yang putih bersih dapat ditulis dengan apapun dan warna tulisannya akan sama dengan warna tinta tersebut. Anak dumpamakan sebagai kertas putih yang bersih, sedangkan tinta sebagai lingkungan yang akan berpengaruh terhadapnya.

3. Aliran *Konvergensi* atau aliran persesuaian (penggabungan antara aliran *Nativisme* dan *Empirisme*)²²

²¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan..* h. 190-219

²² Sobur Alex, *Psikologi Umum (Edisi Revisi)*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2016)

F. Tinjauan Pustaka

Sebagai pertimbangan dalam penelitian ini, maka penulis mencantumkan beberapa peneliti terdahulu yang memiliki konsep penelitian yang sejenis dengan penelitian penulis. Berikut hasil penelitian terdahulu yang penulis baca:

Penelitian yang dilakukan oleh Endang Wahyuni mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya - Asosiasi Profesi Dakwah Islam Indonesia dalam jurnalnya yang berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum” tahun 2015. Dalam penelitian ini penulis menjelaskan bahwa Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self - efficacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Sampel penelitian adalah 50 mahasiswa semester 6, pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya. Melalui analisis regresi ganda dan korelasi parsial, studi ini menemukan bahwa tingginya keterampilan komunikasi tidak dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara

keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum, tidak terbukti. Dengan demikian berarti hipotesis ditolak. Hal ini menunjukkan adanya faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa selain keterampilan komunikasi.²³

Penelitian yang dilakukan oleh Iceu Rohayati Mahasiswa Program Pasca Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Universitas Pendidikan Indonesia dalam jurnalnya yang berjudul “Program Bimbingan Teman Sebaya untuk meningkatkan percaya diri siswa” tahun 2011. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Penelitian dilatarbelakangi oleh permasalahan perbandingan antara guru BK dengan jumlah siswa yang tidak seimbang, usia remaja yang memiliki sifat lebih percaya kepada teman sebaya, kurangnya rasa percaya diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan rumusan program bimbingan teman sebaya yang efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa SMA Negeri 13 Bandung kelas XI tahun pelajaran 2010-2011. Pendekatan yang digunakan ialah kuantitatif dengan metode penelitian *Pre-*

²³Endang Wahyuni, “Hubungan *Self-Efficacy* dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum” dalam *Jurnal Komunikasi Islam* , Vol. 05, No. 01, (Juni 2015) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya

experimental design, sampelnya diambil secara sampling purposive. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa percaya diri siswa berada pada kategori sedang. Upaya pelaksanaan bimbingan teman sebaya selama ini belum terlaksana. Hasil validasi menunjukkan program bimbingan teman sebaya efektif meningkatkan percaya diri siswa. Direkomendasikan agar dapat dilaksanakan disekolah menggunakan kelompok pembanding dan ditambah instrumen eksternal.²⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Baidi Bukhori mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Dalam penelitiannya ini ia menjelaskan Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1) menguji pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum dan 2) untuk menguji perbedaan kecemasan berbicara di depan umum antar mahasiswa yang aktif dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi kemahasiswaan. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo

²⁴Iceu Rohayati, Program Bimbingan Teman Sebaya untuk meningkatkan percaya diri siswa” dalam jurnal Edisi Khusus No. 1, (Agustus 2011) Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia

Semarang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *stratified* sampling. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala kecemasan berbicara di depan umum dan Skala kepercayaan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi sederhana dan Uji. Kesimpulan dari penelitian ini adalah: 1). Terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. 2). Terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan umum antara mahasiswa yang aktif dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi kemahasiswaan.

G. Metodologi Penelitian

Metode penelitian adalah suatu teknik, cara dan alat yang dipergunakan untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran sesuatu dengan menggunakan metode ilmiah. Maka metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif tindakan. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menekankan pada kualitas yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat

dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara kuantifikasi. Penelitian kualitatif dieksplorasi dan diperdalam dari fenomena sosial atau lingkungan sosial yang terdiri atas pelaku, kejadian, tempat, dan waktu. Latar sosial digambarkan sedemikian rupa sehingga dalam melakukan penelitian kualitatif dapat mengembangkan pertanyaan dasar. Apa dan bagaimana kejadian itu terjadi, siapa yang terlibat dalam kejadian tersebut, kapan terjadinya, dimana tempatnya dan lainnya.²⁵

Penelitian kualitatif menurut Bodgan dan Taylor didalam buku metodologi penelitrion kualitatif karangan Dr. Lexy J. Moleong, M.A. mereka berpendapat bahwa penelitian kualitatif sebagai prosedur peneliti yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.²⁶ Penelitian deskriptif merupakan penelitian terhadap fenomena atau populasi tertentu yang diperoleh peneliti dari

²⁵ M. Djunaidi hony, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,(Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h.25 untuk selanjutnya ditulis Fauzan Almanshur

²⁶ Eha Nasuhah “Upaya Guru Dalam Mengembangkan Kreativitas anak Tuna rungu” skripsi Program Sarjana Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (2016)Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

subyek berupa individu, organisasi, industri, atau persfektif yang lain. Adapun tujuannya adalah untuk menjelaskan aspek-aspek relevan dengan fenomena yang diamati, menjelaskan karakteristik , atau masalah yang ada.

2. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah orang yang dikenai tindakan, Dalam konteks pendidikan di Sekolah yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VIII MTs. Islamiyah Ciomas. Namun peniliti hanya mengambil 6 siswa sebagai unit analisis dari jumlah keseluruhan 60 siswa. Dalam hal ini berdasarkan keterangan wali kelas siswa, kelas VIII tersebut teridentifikasi terdapat masalah dalam ketidakpercayaan diri siswa ketika berbicara di depan umum. Keenam siswa tersebut dipilih oleh peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* tempatnya *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan

tertentu.²⁷ Pertimbangan yang dimaksud adalah pertimbangan dalam pemilihan sampel atau subjek penelitian yang direkomendasikan oleh wali kelas VIII kepada peneliti. Rekomendasi subjek penelitian diantaranya EN, DN, NN, DS, N dan NJ.

b. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTS Islamiyah Ciomas, Tepatnya JL. Babakan Sukawangi Desa. Sukadana Kec. Ciomas Kab. Serang 42164

c. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018 sampai April 2019

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan mengamati secara langsung hal-hal yang

²⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, (Bandung: Alfabeta,2006), hlm. 218-219

berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan.²⁸

Menurut Nasution yang diikuti oleh Sugiyono menyatakan bahwa, observasi merupakan dasar dari ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yakni fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi.

Dalam konteks penelitian kualitatif, observasi ialah kunjungan ketempat kegiatan secara langsung. Untuk mendapatkan data sesuai yang diharapkan. Pengamatan langsung sebagai cara mengumpulkan data mempunyai beberapa keuntungan :

1. Dengan pengamatan secara langsung, terdapat kemungkinan untuk mencatat hal-hal, perilaku, pertumbuhan, dan sebagainya. Sewaktu kejadian tersebut berlaku atau sewaktu perilaku tersebut terjadi. dengan cara pengamatan, data yang langsung mengenai perilaku yang tipikal dari objek dapat

²⁸ M.Djunaidi hony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi penelitian...* 165

dicatat segera, dan tidak menggantungkan data dari ingatan orang lain.

2. Pengamatan langsung dapat memperoleh data dari subjek baik yang dapat berkomunikasi secara verbal atau yang tak mau berkomunikasi secara verbal. Adakalanya subyek tidak mau berkomunikasi secara verbal dengan peneliti. Baik karena takut, tidak ada waktu dan lain sebagainya. Dengan pengamatan langsung hal diatas dapat ditangani secara langsung.

b. Wawancara

Wawancara adalah sebuah percakapan yang memiliki tujuan. Tujuan wawancara antara lain untuk memperoleh *bentukan-bentukan disini dan sekarang* dari orang, peristiwa, kegiatan, organisasi, perasaan, motivasi, klaim, perhatian dan cantuman lainnya. Wawancara adalah suatu bentuk dari wacana. Gambaran-gambaran khususnya mencerminkan struktur dan tujuan wawancara yang berbeda. Yaitu wacana

dibuat dan diorganisasi dengan menjawab dan menanyakan pertanyaan-pertanyaan.²⁹

Wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang digali dari sumber data dan langsung melalui percakapan atau tanya jawab. Wawancara dalam penelitian kualitatif sifatnya mendalam karena ingin mengeksplorasi informasi secara jelas dari informan. Wawancara yang dilakukan adalah wawancara tak berstruktur, seperti yang diungkapkan oleh Sugiyono yang menyatakan bahwa dalam wawancara tidak berstruktur, peneliti belum mengetahui secara pasti data apa yang akan diperoleh, sehingga peneliti lebih banyak mendengarkan berita dari informan.³⁰ Dalam penelitian kali ini, peneliti melakukan wawancara untuk mencari sumber data dan informasi dengan wali kelas kelas VIII, keenam

²⁹ Rulam Ahmadi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jogjakrta: Ar-Ruzz Media, 2016), h. 120

³⁰ Mulya Nengsih, "Konseling Sebaya dalam membangun solidaritas anak punk terhadap lingkungan" dalam skripsi Program Sarjana Bimbingan Konseling Islam (2016) Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten

Responden yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, serta R teman kelas salah satu responden.

H. Sistematika Pembahasan

Bab 1, **Pendahuluan** dengan pembahasannya. Meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, kajian teoritik, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II, **Gambaran Umum Sekolah MTs. Islamiyah Ciomas**. Dalam bab ini penulis menguraikan dan menjelaskan mengenai profil sekolah yang mencakup letak geografis, sejarah perkembangan, visi dan misi serta struktur organisasi sekolah.

Bab III, **Kecemasan Berbicara didepan Umum yang dialami Remaja Madya di Sekolah Mts. Islamiyah Ciomas**. Dalam hal ini penulis menguraikan dan menjelaskan tentang kecemasan yang dialami remaja madya di Sekolah Mts.S Islamiyah Ciomas

Bab IV, **Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengatasi kecemasan berbicara didepan umum remaja madya**. meliputi proses dan deskripsi dalam menanggapi kecemasan dengan teori *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Bab V, **Penutup** meliputi kesimpulan dan dan saran dari hasil penelitian

BAB II

GAMBARAN UMUM SEKOLAH

A. Sejarah perkembangan MTs. Islamiyah Ciomas

MTs Islamiyah Ciomas merupakan salah satu sekolah swasta yang tergabung dalam Yayasan Islamiyah Ciomas. yang berdiri sejak tahun 1970. Sekolah ini berdiri atas permintaan masyarakat dan keprihatinan beberapa pendiri sekolah seperti KH. Soleman dan KH. Satibi yang merasa bahwa perlu adanya sekolah dan proses pendidikan yang digunakan untuk memperdalam ilmu agama dan bisa dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar. Pada awalnya, sekolah ini merupakan sekolah berbasis Madrasah Diniyah yang biasa beroperasi setiap siang hingga sore hari yang digunakan oleh anak-anak sekitar untuk belajar ilmu agama dan sebagai tempat pengajian ibu-ibu setiap Jum'at sore. Keberadaan sekolah ini menjadi sangat bermanfaat bagi masyarakat karena belum banyak sekolah yang didirikan di daerah tersebut.

Seiring berjalannya waktu, tepatnya pada tahun 1974 sekolah ini bertransformasi menjadi Pendidikan Guru Agama Pertama (PGAP) yang beroperasi selama 4 tahun, tepat pada tahun 1979 sekolah ini resmi menjadi salah satu madrasah tsanawiyah swasta

yang berada di Kp. Babakan Sukawangi Ds. Sukadana Kec. Ciomas Kab. Serang dan berjalan hingga saat ini, yang mendapat izin penyelenggara pendidikan No. W.i/ HK.D08/178/1990 (17-04-1990) SK Kanwil Depag Jabar (Drs. Djauharrudin AR).³¹

B. Visi dan Misi MTs. Islamiyah Ciomas

1. Visi

Terwujudnya individu yang memiliki sikap agamis, berkemampuan ilmiah, dan terampil sesuai dengan tatanan kehidupannya.

2. Misi

- a. Menciptakan calon agamawan yang berilmu.
- b. Menciptakan calon ilmuwan yang beragama.
- c. Menciptakan calon tenaga terampil yang profesional, serta agamis.

³¹NN, "Salah satu dewan guru MTs Islamiyah Ciomas", Diwawancarai oleh Yulyanah dalam catatan pribadi, di MTs Islamiyah Ciomas, pada Selasa, 12 Februari 2019, Pukul 14.00 WIB.

C. Profil Sekolah

Tabel 2.1

Data

1. NPSN	20622874
2. Nama Sekolah	MTs Islamiyah Ciomas
3. N. I. S	252
4. N. S. S	121236040017
5. Propinsi	Banten (36)
6. Otonomi	Kab. Serang (04)
7. Kecamatan	Ciomas
8. Desa / kelurahan	Sukadana
9. Jalan dan Nomor	Palima Cinangka
10. Kode pos	42164
11. Telepone	-
12. Faksimile	-
13. Daerah	Pedesaan
14. Status Sekolah	Swasta
15. Kelompok Sekolah	Inti
16. Akreditasi	B
17. Surat Keputusan / SK	Nomor : Kw. 28/1/Dsm. 005/A5/2005 TGL: 22 November 2005
18. Penerbit SK / Ditandatangani oleh	Kepala kanwil Departemen Agama Serang
19. Tahun Berdiri	1974 (PGAP)

20. Tahun Perubahan	1979 (MTs)
21. Kegiatan Belajar Mengajar	Pagi – Siang
22. Bangunan Sekolah	Milik sendiri
23. Luas Bangunan	-
24. Lokasi Sekolah	Kp. Babakan Sukawangi Rt. 007/002 Ds. Sukadana Kec. Ciomas Kab. Serang
25. Jarak ke pusat kecamatan	01 KM
26. Jarak ke pusat Otda	25 KM
27. Lintang	-6.230861252265226
28. Bujur	106.0269284248352
29. Terletak pada lintasan	Kecamatan
30. Jumlah keanggotaan rayon	19 Sekolah
31. Organisasi penyelenggara	Yayasan
32. Perjalanan dan perubahan sekolah	PGAP 4 Tahun (1974) menjadi MTs (1979)

Tabel 2.2

Data Siswa

NO	KELAS	ROMBEL	L	P	JUMLAH
1.	VII	2 Ruang	28	32	60
2.	VIII	3 Ruang	41	20	61
3.	IX	3 Ruang	33	30	63
Total		8 Ruang	102	82	184

Tabel 2.3
Data Tenaga Kependidikan

L	P	JML	PNS			NON PNS		
			L	P	JML	L	P	JML
7	13	20	1	-	1	6	13	19

Tabel 2.4
Data karyawan Tata Usaha

L	P	JML	PNS			NON PNS		
			L	P	JML	L	P	JML
1	1	2	-	-	0	1	1	2

Tabel 2.5
Data Sarana Prasarana

NO	NAMA	JUMLAH	KONDISI	
1.	Ruang Kepala Sekolah	1	Baik	-
2.	Ruang Dewan Guru	1	Baik	-
3.	Ruang Kelas	8	Baik	-
4.	Ruang Lab.	1	Baik	-

	Komputer			
5.	Musholla	1	Baik	-
6.	Ruang Tata Usaha	1	Baik	-
7.	Kamar Mandi	2	1 Baik	1 Rusak
8.	Ruang Gudang	1	-	Rusak
9.	Perpustakaan	1	-	-

BAB III

**KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM YANG
DIALAMI REMAJA MADYA**

A. Profil Remaja Madya Siswa MTs Islamiyah Ciomas

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, terdapat beberapa remaja siswa MTs yang mengalami kecemasan dan kesulitan berbicara di depan umum. Di antara nama-nama yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum adalah berinisial EN, DN, NN, DS, N, dan NJ.

1. Responden EN

EN adalah seorang siswi kelas VIII. EN lahir di Tangerang, pada tanggal 03 Januari 2005. EN merupakan putri dari pasangan bapak H dan ibu I. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara. EN tinggal di Kp. Sanepa Ds. Sukabares Kec. Ciomas Kab. Serang. Bapaknya bekerja sebagai buruh dan ibunya merupakan seorang ibu rumah tangga.

EN merupakan siswi alumni SDN Ciomas III, yang melanjutkan studinya ke MTs. Islamiyah Ciomas.

Semenjak ia duduk di kelas VII, ia belum pernah berani untuk berbicara di depan umum. Seperti berpidato, membaca puisi atau bercerita dihadapan orang lain. Jangankan untuk berbicara di depan umum, untuk berhadapan dengan orang yang tidak dikenal atau orang yang dikenalnya ia sangat sulit berbicara walau hanya sekedar bertanya kabar.³²

2. Responden DN

DN adalah salah seorang siswi kelas VIII. DN lahir di Serang, tepatnya pada tanggal 04 Januari 2005. DN merupakan putri dari pasangan bapak M dan ibu A dan merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Ia tinggal di Kp. Masigit Ds. Sukabares Kec. Ciomas Kab. Serang. Bapaknya bekerja sebagai buruh dan ibunya sebagai ibu rumah tangga.

DN merupakan siswi alumni SDN Ciomas I, yang melanjutkan studinya ke MTs. Islamiyah Ciomas. Sejak ia masuk ke sekolah ini, ia jarang berbicara dengan orang

³²EN, "Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara di depan Umum", Diwawancarai oleh Yulyanah dalam catatan pribadi, di MTs Islamiyah Ciomas, pada Selasa, 08 Januari 2019, Pukul 10.00 WIB.

lain. Hanya teman-teman dekatnya saja yang bisa berbicara banyak dengan DN. Jangankan untuk berbicara di depan umum, untuk berhadapan dengan orang yang tidak dikenal atau orang yang dikenalpun, ia sangat sulit berbicara walau hanya sekedar bertanya atau menatap wajah orang lain. Bahkan ketika ia berbicara nyaris tidak terdengar dengan jelas kata yang diucapkan. Sehingga terkadang lawan bicaranya harus mengulang pembicaraan untuk memastikan apa yang sedang ia bicarakan.³³

3. Responden NN

NN adalah salah seorang siswi kelas VIII, NN lahir di Serang, tepatnya pada tanggal 28 Desember 2005, ia merupakan putri dari pasangan bapak K dan ibu M dan merupakan anak keempat dari empat bersaudara. Ia tinggal di Kp. Balekambang Ds. Sukadana Kec. Ciomas Kab. Serang. Bapaknya bekerja sebagai buruh dan ibunya sebagai ibu rumah tangga.

³³DN, "Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara di depan Umum", Diwawancarai oleh Yulyanah dalam catatan pribadi, di MTs Islamiyah Ciomas, pada Selasa, 08 Januari 2019, Pukul 10.30 WIB.

NN merupakan siswi alumni SDN Ciomas II, yang melanjutkan studinya ke MTs. Islamiyah Ciomas. Sejak ia masuk ke sekolah ini, ia bukan orang yang pendiam, tetapi untuk berbicara di depan umum ia bukan termasuk siswa yang memiliki keberanian dan lebih memilih mundur daripada mencoba. Jangankan untuk berbicara di depan umum, jika bertemu dengan orang yang baru dikenalnya, ia sedikit sulit menyusun kata-kata untuk sekedar menyapa.³⁴

4. Responden DS

DS adalah seorang siswi kelas VIII. DS lahir di Serang, tepatnya pada tanggal 01 Januari 2005. DS merupakan putri dari pasangan bapak A dan ibu J. Ia merupakan anak keenam dari delapan bersaudara. DS tinggal di Kp. Cisitu Timur Ds. Kadubeureum Kec. Pabuaran Kab. Serang. Bapaknya bekerja sebagai buruh dan ibunya merupakan seorang ibu rumah tangga.

³⁴NN, “Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara di depan Umum”, Diwawancarai oleh Yulyanah dalam catatan pribadi, di MTs Islamiyah Ciomas, pada Selasa, 08 Januari 2019, Pukul 11.00 WIB.

DS merupakan siswi alumni SDN Kadubeureum II yang kemudian melanjutkan studinya ke MTs. Islamiyah Ciomas. Sejak ia masuk ke sekolah ini, ia belum pernah berani untuk berbicara di depan umum. DS memiliki kendala dalam berkomunikasi dengan orang lain. Ia sangat sulit berbicara dengan orang lain, selalu ada perasaan tidak nyaman dan takut, bahkan raut wajahnya terlihat pucat ketika berhadapan dengan orang lain.³⁵

5. Responden N

N adalah salah seorang siswi kelas VIII. DN lahir di Serang, tepatnya pada tanggal 06 April 2003. N merupakan putri dari pasangan bapak E dan ibu S dan merupakan anak keenam dari enam bersaudara. Ia tinggal di Kp. Kubang Tengah Ds. Sukarena Kec. Ciomas Kab. Serang. Bapaknya bekerja sebagai buruh dan ibunya sebagai ibu rumah tangga.

N merupakan siswi alumni SDN Manunggal, yang melanjutkan studinya ke MTs. Islamiyah Ciomas. Sejak ia

³⁵DS, "Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara di depan Umum", Diwawancarai oleh Yulyanah dalam catatan pribadi, di MTs Islamiyah Ciomas, pada Selasa, 08 Januari 2019, Pukul 11.30 WIB.

masuk ke sekolah ini, ia jarang berbicara dengan orang lain. Ketika berbicara di depan umum, atau berhadapan dengan orang yang dikenalnya, ia sangat sulit berbicara walau hanya sekedar bertanya atau menatap wajah orang tersebut. Bahkan ketika ia berbicara nyaris tidak terdengar dengan jelas kalimat yang diucapkan. Wajahnya selalu terlihat ketakutan ketika berhadapan dengan orang lain. N selalu mengalami gejala fisik seperti, badan yang bergetar, pucat dan selalu menunduk ketika berbicara dengan orang lain.³⁶

6. Responden NJ

NJ adalah seorang siswi kelas VIII. NJ lahir di Serang, pada tanggal 12 Juli 2005. NJ merupakan putri dari pasangan bapak Y dan ibu M. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara. EN tinggal di Kp. Cileuweung Ds. Kadubeureum Kec. Pabuaran Kab. Serang. Bapaknya bekerja sebagai buruh dan ibunya merupakan seorang ibu rumah tangga.

³⁶N, "Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara di depan Umum", Diwawancarai oleh Yulyanah dalam catatan pribadi, di MTs Islamiyah Ciomas, pada Selasa, 08 Januari 2019, Pukul 12.00 WIB.

NJ merupakan siswi alumni SDN Kadubeureum II, ia melanjutkan studinya ke MTs. Islamiyah Ciomas, sejak ia masuk ke sekolah ini, ia hanya beberapa kali mencoba berbicara di depan orang banyak, akan tetapi hasilnya tidak maksimal, karena ia selalu dikuasai rasa takut dan tidak nyaman ketika berbicara di hadapan orang banyak.³⁷ Hal ini terjadi karena ia gagal pada pengalaman pertamanya.

B. Bentuk Kecemasan yang dialami Remaja Madya

Kecemasan merupakan salah satu kekhawatiran dan rasa gelisah yang bisa dialami oleh siapa saja. Kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas dan bersifat menyebar. Setiap orang memiliki kadar kecemasan yang berbeda-beda.

Dari sekian banyak orang yang mengalami kecemasan, termasuk beberapa siswi MTs. Islamiyah Ciomas, kecemasan ini menghasilkan hal negatif di berbagai aspek kehidupan, misalnya di bidang sosial maupun akademis.

³⁷NJ, “Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara di depan Umum”, Diwawancarai oleh Yulyanah dalam catatan pribadi, di MTs Islamiyah Ciomas, pada Selasa, 08 Januari 2019, Pukul 13.00 WIB.

1. Responden EN

EN merupakan seseorang siswi yang memiliki sifat pendiam, pemalu namun penurut dan mudah tersenyum. Ia juga memiliki sikap yang sopan, rajin dan baik hati. Teman-teman di sekelilingnya pun menyukai sikapnya yang lembut dan penyayang. Bahkan ia tak pernah menolak ketika diminta bantuan oleh temannya atau dewan guru. Namun, dari segala sikapnya yang baik ia merupakan orang yang sangat sedikit bicara. Bahkan untuk menanyakan pelajaran yang tidak ia pahami di kelas pun ia tak berani. Apalagi jika harus berbicara di depan orang banyak seperti berpidato di depan teman-temannya pada kegiatan *muhadhoroh* yang biasa dilaksanakan satu pekan sekali setiap hari Sabtu. EN selalu merasa lemas, bahkan pusing ketika harus berbicara di depan banyak orang. Di saat-saat seperti itu EN lebih memilih untuk diam atau pura-pura paham ketika pelajaran berlangsung.

EN beranggapan bahwa berbicara di depan banyak orang merupakan hal yang menakutkan. Ia memikirkan segala kemungkinan buruk ketika ia berbicara pada orang lain.

Misalnya takut salah, takut ditertawakan dan takut tidak bisa berbicara dengan baik. Maka dari itu, ia selalu tidak berani untuk berbicara di depan umum.

2. Responden DN

DN merupakan seorang siswi yang tidak pendiam, namun sedikit pemalu dan sering menundukkan kepala ketika berbicara dengan orang lain. Sekali-kali ia memainkan ujung bajunya ketika berbicara di depan orang banyak. Menundukkan pandangan dan berbicara dengan sedikit bergetar sehingga suara yang dikeluarkan tidak begitu jelas. Selain itu, DN juga memiliki tampilan wajah yang cuek. Tetapi, ia sebenarnya baik dan sopan. Hanya ia belum mampu mengungkapkan dengan bahasa yang baik.

DN merasa kesulitan ketika berbicara dengan orang lain, apa yang sudah ia susun akan hilang begitu saja ketika berbicara di depan orang banyak. Bahkan terkadang ia membutuhkan waktu beberapa menit untuk menjawab setiap pertanyaan yang diajukan, dan lebih sering menjawab dengan gelengan kepala atau kata-kata yang tidak jelas seperti bergumam atau hanya sekedar tatapan sekilas. Begitu pula

ketika ia mengajukan pertanyaan di kelas, rasa gugup dan tidak tenang selalu ia rasakan serta perasaan takut dan khawatir yang mendalam sehingga ia lebih memilih diam. DN pernah sekali mencoba untuk menjadi pembawa acara di *muhadhoroh*, tetapi ia gagal dan belum pernah mencoba lagi.

3. Responden NN

NN merupakan siswi yang tidak pemalu, bahkan ia dikenal sebagai siswi yang ceria dan mudah tersenyum. Namun, jika harus berbicara di depan umum ia merasa kesulitan dan belum pernah mencoba. NN disukai teman-temannya karena memiliki sikap yang baik dan sopan. Walaupun ia memiliki wajah yang lebih tenang tetapi ia lumayan sulit menjawab pertanyaan apabila bertemu dengan orang baru. Sesekali ia hanya memerhatikan wajah lawan bicara tanpa menjawab pertanyaan dengan jelas. Ia pernah mencoba untuk berbicara di depan umum, yaitu ketika menjadi petugas saritilawah di acara sekolah dan setelah itu ia belum pernah mencoba lagi karena merasa gagal pada pengalaman pertamanya.

4. Responden DS

DS merupakan seseorang siswi yang pendiam, pemalu namun penurut dan mudah tersenyum. Ia juga memiliki sikap yang sopan, rajin dan baik hati. Teman-teman di sekelilingnya pun menyukai sikapnya yang lembut dan penyayang. Namun, dari segala sikapnya yang baik ia merupakan orang yang sedikit bicara. Bahkan untuk menanyakan pelajaran yang tidak ia pahami ketika di kelas pun ia tidak berani. Apalagi jika harus berbicara di depan orang banyak seperti berpidato di depan teman-temannya pada kegiatan *muhadhoroh* yang biasa dilaksanakan satu pekan sekali setiap hari Sabtu atau tampil sebagai petugas upacara hari senin. DS selalu merasa aneh, gugup dan bergetar yang berlebihan ketika harus berbicara dengan banyak orang dan di saat-saat seperti itu, DS lebih memilih untuk menjadi pendengar saja dalam setiap acara di sekolah.

DS beranggapan bahwa berbicara di depan banyak orang merupakan hal yang menakutkan. Ia memikirkan segala kemungkinan buruk ketika ia berbicara pada orang lain. Misalnya takut salah, takut ditertawakan dan takut tidak bisa

berbicara dengan baik. Selain itu juga ia takut mengecewakan orang yang sudah memberinya kepercayaan apabila ia melakukan kesalahan di depan banyak orang. Maka dari itu ia selalu tidak berani untuk berbicara di depan umum.

5. Responden N

N merupakan seorang siswi kaku dan pendiam dan jarang sekali tersenyum. N sedikit pemalu dan sering menundukkan kepala ketika berbicara dengan orang lain. Sesekali ia memainkan telapak tangannya ketika berbicara di depan orang banyak. Telapak tangannya terasa dingin dan ia selalu menundukkan pandangan dan berbicara dengan sedikit bergetar sehingga suara yang dikeluarkan tidak begitu jelas. Selain itu, N juga memiliki tampilan wajah yang cuek. Tetapi, ia sebenarnya baik dan sopan. Hanya ia belum mampu mengungkapkan dengan bahasa tubuh yang baik.

N merasa kesulitan ketika berbicara dengan orang lain, apa yang sudah ia susun akan hilang begitu saja ketika berbicara di depan orang banyak. Bahkan terkadang ia membutuhkan waktu beberapa menit untuk menjawab setiap

pertanyaan yang diajukan. N lebih sering menjawab dengan gelengan kepala atau kata-kata yang tidak jelas seperti bergumam atau hanya sekedar tatapan sekilas. Begitu pula ketika ia mengajukan pertanyaan di kelas. Rasa gugup, deg-degan selalu ia rasa dan perasaan takut dan khawatir yang mendalam sehingga ia lebih memilih diam. N pernah sekali mencoba untuk menjadi pembaca *Asmaul Husna* di *muhadhoroh*, tetapi ia gagal dan belum pernah mencoba lagi. N sering mengalami pusing dan sakit perut bahkan bergetar hebat seperti ingin buang air kecil.

6. Responden NJ

NJ merupakan salah seorang siswi yang selalu merasa ketakutan ketika berbicara di hadapan orang lain, terlihat dari raut wajah yang ditampilkan bahwa ada rasa takut yang tidak bisa diungkapkan. Selalu menunduk ketika diajak bicara dan menutup wajah dengan kedua telapak tangan. NJ menganggap bahwa ketika ia berbicara di hadapan banyak orang maka itu adalah kemampuan yang tidak ada pada dirinya, NJ memperkirakan ketika ia berbicara di depan umum maka ia akan dilempari dengan kertas atau diejek

dengan perkataan yang memojokkan. Selama ia sekolah di MTs ini, ia pernah sekali mencoba untuk menjadi petugas *muhadhoroh*. Seseekali ia mendapat ejekan dari teman-temannya dan ia merasa gagal dan belum berani untuk mencoba lagi. Selain sifatnya yang mudah menyerah, NJ merupakan anak yang sedikit pendiam dan tertutup. Perlu untuk beberapa kali latihan dan meyakinkan diri sendiri untuk mencoba hal-hal yang ia anggap sulit.³⁸

Sebagaimana yang sudah teridentifikasi dari hasil analisis beberapa pertemuan, subjek penelitian yang berjumlah enam orang, yaitu EN, DN, NN, SS, N dan NJ. Kecemasan juga dapat mempengaruhi kondisi fisik atau psikis seseorang. Adapun bentuk gejala kecemasan yang dialami siswa ketika berbicara di depan umum digambarkan pada tabel dibawah ini:

³⁸FF, “Wali Kelas VIII A MTs Islamiyah Ciomas”, Diwawancarai oleh Yulyanah dalam catatan pribadi, di MTs Islamiyah Ciomas, pada Selasa, 12 Februari 2019, Pukul 14.00 WIB.

Tabel 3.1
Gejala Kecemasan yang Dialami
Hasil wawancara observasi

Berinisial	Fisik	Psikis
EN	Merasa pusing, nafsu makan berkurang, detak jantung tak beraturan	Merasa gelisah, percaya diri menurun, merasa ragu
DN	Bergetar, pusing, lemas, detak jantung yang cepat, keringat dingin.	Merasa terancam dengan keadaan, takut, dan tidak bisa berkata-kata.
NN	Detak jantung tidak beraturan, merasa bergetar dan lemas	Tidak percaya diri, merasa takut gagal
DS	Merasa kaki lemas, tangan bergetar, keringat dingin	Merasa cemas, merasa takut salah, tidak percaya diri, sulit untuk berkata-kata
N	Sakit perut, sakit kepala, sakit dada, kaki merasa lemas	Merasa cemas, merasa takut, merasa tertekan
NJ	Mata berkunang-	Merasa takut

	kunang, sakit kepala, kaki bergetar dan tidak bisa berdiri, detak jantung tidak beraturan	ditertawakan, dan tidak bisa memberikan penampilan terbaik.
--	--	--

C. Penyebab terjadinya Kecemasan Berbicara di depan Umum Remaja Madya

1. Pengalaman negatif di masa lalu

Apabila seseorang mengalami hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu, dan pada masa yang akan datang ia mengalami kejadian dan situasi yang sama, maka ia akan mengalami kecemasan dengan memikirkan kemungkinan akan gagal untuk kedua kalinya. Hal ini seperti yang dirasakan oleh responden DN dan NJ yang pernah merasakan kegagalan pada pengalaman pertamanya.

2. Pikiran yang tidak rasional

3. Kegagalan katastrofik

Adanya pemikiran atau asumsi bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya, sehingga

individu merasakan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi masalahnya. Hal ini seperti yang dirasakan oleh EN yang menganggap bahwa berbicara di depan umum itu menakutkan, dan ia akan ditertawakan atau dipojokan ketika salah dalam tutur kata yang disampaikan.

4. Kesempurnaan

Apabila seseorang ingin selalu terlihat sempurna ketika tampil di depan umum, maka di setiap kesempatan ia akan berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan penampilan terbaiknya. Hal ini seperti yang dirasakan oleh responden DS yang tidak berani berbicara di depan umum karena khawatir ketika ia tampil hasilnya akan mengecewakan

5. Faktor internal yang meliputi tingkat religiulitas yang rendah sehingga hilangnya rasa percaya diri seseorang, rasa pesimis, dan ketakutan-ketakutan yang belum tentu terjadi

6. Faktor eksternal seperti lingkungan atau kurangnya dukungan sosial.³⁹

³⁹ M. Nur Ghufroon, *Teori-Teori Psikologi*,... hlm.145-147

BAB IV

PENERAPAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE*

***BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MENGATASI KECEMASAN**

BERBICARA DI DEPAN UMUM REMAJA MADYA

Rational Emotive Behaviour Therapy adalah salah satu teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek yang dihadapinya. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah pendekatan yang di mana bertujuan untuk mengatasi pikiran – pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya serta melatih seseorang agar bisa berpikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional.⁴⁰ Terapis berusaha untuk memberikan pemahaman kepada konseli bahwa setiap masalah yang dihadapi dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri.

Dalam proses Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*, terapis menunjukan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapi berkaitan dengan pemikiran yang irrasional, mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional, serta

⁴⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga...* 110-111

pemberikan pemahaman bahwa setiap orang punya tanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan masalah yang dihadapi.⁴¹

Mengatasi masalah konseli dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, peneliti melakukan pelayanan dan tindakan dalam bentuk konseling individual. Proses ini dilakukan selama bulan Januari-Februari 2019. Terapis melakukan wawancara dengan keenam siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu EN, NN, DN, DS, N dan NJ. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* diterapkan pada konseli sebanyak 4 hingga 5 kali pertemuan, sebagaimana yang akan dijelaskan berikut ini:

A. Proses Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum remaja madya

1. Responden EN

a. Tahap pertama

Tahap pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 08 Januari 2019 pukul 10.00-10.30 WIB. Peneliti melakukan wawancara dengan konseli. Pada pertemuan pertama ini,

⁴¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapis* (Bandung: Refika Aditama, 2009)

peneliti melakukan *attending* (perilaku menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan) dengan cara berkenalan, bersalaman, menampilkan ekspresi wajah yang ceria, dan mudah tersenyum, lisan yang baik yang dapat dimengerti oleh konseli, dengan tujuan agar konseli merasa nyaman ketika memulai pembicaraan. Selanjutnya, peneliti melakukan pendekatan dengan cara berbincang-bincang, dimulai dengan bertanya kabar, nama, dan asal daerah. Pertemuan pertama dilakukan dengan sedikit candaan dan tawa agar konseli tidak merasa takut kepada peneliti. Setelah peneliti merasa bahwa konseli sudah merasa tidak canggung walau masih sedikit malu, peneliti mulai masuk ke tahap *open question*. Pada tahap ini peneliti memberikan pertanyaan kepada konseli untuk menggali informasi dan mendengar aktif permasalahan konseli dan akhirnya konseli menceritakan masalah yang dihadapi ketika berbicara di depan umum seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Selain itu, peneliti

membuat kesepakatan untuk pertemuan tahap selanjutnya dengan asas kesukarelaan dan keterbukaan.

b. Tahap kedua

Tahap kedua dilakukan pada hari Sabtu, 12 Januari 2019 pukul 13.00-13.30 WIB. Setelah peneliti mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli, peneliti berusaha memberikan sikap simpati dan empati serta berusaha memahami apa yang dirasakannya . seperti memperhatikan ketika ia berbicara dan juga meletakkan tangan diatas pundak responden sebagai bentuk empati. Setelah itu, peneliti memberikan pengarahan dan motivasi kepada konseli agar ia tetap merasa percaya diri dengan sepenuh hati dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Selain itu, peneliti memberikan latihan atau pembiasaan diri kepada konseli melalui teknik *assertive training*, seperti latihan bertanya atau memberikan beberapa pertanyaan kepada peneliti, dewan guru, maupun teman sebaya. Hal ini berhubungan dengan masalah yang dihadapi oleh konseli itu sendiri, yaitu konseli yang merasa takut bertanya kepada orang lain. Hal ini bertujuan

agar konseli terbiasa mengungkapkan apa yang ada dalam hati dan pikirannya untuk diungkapkan kepada orang lain, dan merupakan proses pembiasaan untuk melatih berbicara dan memperbanyak kosa kata.⁴² Konseling dicukupkan dengan harapan agar konseli dapat berpikir dan melakukan hal-hal yang sekiranya dapat membuat perubahan yang lebih baik. Kemudian peneliti dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

c. Tahap ketiga

Proses konseling dilaksanakan pada hari Jumat 07 Februari 2018 pukul 12.30-13.00 WIB, proses konseling ini bertujuan untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini, peneliti menegaskan kepada konseli bahwa apa yang ia rasakan adalah bentuk dari pemikirannya sendiri. Pada tahap ini peneliti memberikan gambaran bahwa semua kecemasan yang dialami dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri. Selain itu, peneliti memberikan latihan sebagai bentuk pembiasaan diri konseli agar terbiasa berbicara dan

⁴²Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 108.

menyadari bahwa berbicara dengan orang lain adalah suatu kebutuhan kita sebagai makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan orang lain. Melalui teknik *Role Playing*⁴³ (teknik bermain atau bertukar peran) peneliti berusaha memberikan latihan kepada konseli, salah satunya untuk melihat perkembangan kemampuan konseli dalam mengolah kata dan melihat tingkat keberanian konseli ketika berbicara dengan orang lain, apakah ada perkembangan dari latihan bertanya pada pertemuan sebelumnya atau apakah konseli , perlu diberikan latihan dengan teknik yang lain. Maka dari itu, peneliti memberikan latihan kepada EN melalui teknik bermain atau bertukar peran dengan bercerita.

EN berperan sebagai pembicara di depan dengan bercerita tentang kancil dan peneliti berperan sebagai penonton. Bercerita merupakan salah satu cara yang digunakan sebagai latihan bagi konseli. Selain menjadikan ajang latihan, peneliti juga berharap agar konseli menyadari bahwa sebagai manusia perlu mengekspresikan

⁴³ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*.....h. 112.

diri untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, baik lewat cerita atau jenis latihan lainnya. Setelah proses konseling dilakukan, peneliti menanyakan kepada konseli tentang perubahan yang dirasakan. Konseli mengaku bahwa saat ini berbicara di depan umum tidak begitu mengerikan walau masih ada perasaan takut tiba-tiba.

d. Tahap Keempat

Konseling tahap keempat dilaksanakan pada hari Senin 18 Februari 2018 pukul 12.15-12.45 WIB. Pertemuan ini dilakukan untuk melihat perkembangan pemikiran konseli dari hasil konseling yang dijalani. Selain itu, peneliti juga ingin melihat kemampuan perkembangan latihan konseli dari pertemuan ketiga, dari hasil latihan bercerita melalui teknik bertukar atau bermain peran, apakah ada perubahan pemikiran pada konseli atau tidak, maka dari itu, pada pertemuan ini, peneliti menggunakan teknik *interpretasi* (kemampuan peneliti untuk mengulas pemikiran atau perasaan konseli) untuk memberikan pandangan pemikiran kepada konseli. Misalnya, ketika konseli mengatakan

“Saya pikir, dengan saya lebih memilih diam ketika saya memiliki pertanyaan saat pelajaran berlangsung, atau ketika saya ingin mencoba pidato agar saya berani berbicara di depan umum, saya akan merasa lebih aman.” Maka peneliti menjawab “Kita itu manusia, makhluk sosial yang pasti akan berhubungan dengan orang lain, dan berbicara merupakan modal utama untuk kita berkomunikasi dengan orang lain, sangat disayangkan apabila EN yang ada keinginan untuk mencoba pidato untuk latihan bahkan tergolong pandai di kelas lebih memilih diam, lebih baik EN mencoba dulu, saya yakin EN bisa melakukannya.”

Setelah itu peneliti memberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui perkembangan pemikiran konseli, dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa konseli sudah tidak merasa takut untuk berbicara di depan umum, bahkan konseli sudah berusaha memberikan beberapa pertanyaan ketika kelas berlangsung. Konseli juga mengatakan bahwa ia sadar bentuk kecemasan yang ia alami merupakan hasil

pemikiran yang irasional, dan saat ini ia sudah berusaha demi perkembangannya sendiri akan terus belajar dan mencoba dengan penuh semangat. Ketika konseli sudah merasa yakin dan mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, peneliti memberikan pujian dan menegaskan kembali bahwa semua rasa takut yang dialami berasal dari pemikirannya sendiri, dan apabila kita mau berusaha dan yakin maka semua yang dijalani tak akan ada yang sia-sia.

e. Tahap Kelima

Pada tahap ini, konseling dilaksanakan pada hari Selasa, 19 Februari 2018 pukul 12.15-12.45 WIB. Peneliti menanyakan kabar dan perkembangan yang dialami oleh konseli. Selain itu, peneliti juga memberikan penguatan terhadap pemikiran konseli yang sudah rasional agar lebih memahami apa yang sedang dijalani oleh konseli, dan menanyakan perubahan-perubahan yang dirasakan selama proses konseling berlangsung. Konseli menyatakan bahwa selama proses konseling berlangsung banyak perubahan yang dialami oleh konseli, terutama cara berpikir konseli

yang selalu merasa cemas dan takut serta menganggap bahwa berbicara di depan umum merupakan sesuatu yang mengerikan. Konseli menjadi lebih semangat dalam belajar berbicara dengan baik dan benar, serta lebih berani untuk mencoba, bahkan konseli sudah mencoba menjadi pembaca *shalawat* pada acara *muhadhoroh* di sekolah. Dari cara komunikasi konseli, peneliti menilai bahwa sudah banyak perkembangan yang meningkat karena kemampuan berbicara konseli ketika berbicara dengan orang lain sudah dapat menggunakan bahasa yang tersusun dengan pemilihan kata yang baik.

2. Responden NN

a. Tahap Pertama

Tahap pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 08 Januari 2019 pukul 10.30-11.00 WIB. Peneliti melakukan wawancara dengan konseli. Pada pertemuan pertama ini peneliti melakukan *attending* yaitu cara peneliti untuk melakukan pendekatan dengan konseli, melalui kontak mata, bahasa tubuh maupun secara lisan, baik dimulai dengan perkenalan,

Selanjutnya, peneliti melakukan pendekatan dengan cara berbincang-bincang, dimulai dengan bertanya kabar, nama, dan asal daerah. Setelah peneliti merasa bahwa konseli sudah merasa tidak canggung walau masih sedikit malu. Pada pertemuan ini, konseli menceritakan beberapa hal mengenai dirinya, seperti latar belakang pendidikan, pekerjaan orang tua, dan pandangannya mengenai berbicara di depan umum.

Setelah mengetahui informasi mengenai pandangan awal mengenai berbicara di depan umum, peneliti mulai masuk ke tahap *open question*, teknik ini dilakukan dengan tujuan agar mempermudah komunikasi antara peneliti dan konseli. Salah satu pertanyaan yang diajukan oleh peneliti adalah: “Bagaimana perasaan NN saat ini, dapatkan menceritakan lebih lanjut apa alasan NN tidak mau berbicara di depan umum?” Selain untuk mengajukan beberapa pertanyaan, peneliti juga melakukan teknik eksplorasi kepada konseli, hal ini bertujuan untuk menggali pikiran, pengalaman maupun perasaan konseli,

agar konseli berani menyampaikan pendapatnya ketika proses tanya jawab berlangsung.

Pada tahap ini, peneliti memberikan pertanyaan kepada konseli untuk menggali informasi dan mendengar aktif permasalahan konseli dan akhirnya konseli menceritakan masalah yang dihadapi ketika berbicara di depan umum seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Selain itu, peneliti membuat kesepakatan untuk pertemuan tahap selanjutnya dengan asas kesukarelaan dan keterbukaan.

b. Tahap Kedua

Tahap kedua dilakukan pada hari Sabtu, 12 Januari 2019 pukul 13.30-14.00 WIB. Setelah peneliti mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli, peneliti berusaha memberikan sikap simpati dan empati, serta berusaha memahami apa yang dirasakannya. Setelah itu, peneliti melakukan diskusi dengan konseli mengenai tindakan apa yang akan kita ambil untuk menyelesaikan masalah kecemasan yang dihadapi olehnya. Peneliti memberikan pengarahan dan motivasi kepada konseli agar konseli

tetap merasa percaya diri dengan sepenuh hati dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya.

Dalam hal ini, peneliti memberikan latihan kepada konseli melalui teknik *Asseertive Training* atau proses pembiasaan diri untuk konseli untuk menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi dengan perilaku tertentu yang diinginkan. Salah satu bentuk pembiasaan yang diberikan adalah latihan bertanya atau memberikan beberapa pertanyaan kepada peneliti, dewan guru, maupun teman sebaya. Hal ini bertujuan agar konseli terbiasa mengungkapkan apa yang ada dalam hati dan pikirannya untuk di ungkapkan kepada orang lain, dan merupakan proses pembiasaan untuk melatih berbicara dan memperbanyak kosa kata. Setelah melakukan diskusi dan latihan bertanya dengan konseli, peneliti membantu konseli melalui teknik menyimpulkan sementara, untuk mengetahui langkah apa yang akan ia ambil setelah mengetahui kecemasan yang dihadapinya ketika berbicara di depan umum, ia mengatakan bahwa ia semangat untuk berlatih lebih giat lagi.

c. Tahap Ketiga

Proses konseling dilaksanakan pada hari Jumat 07 Februari 2018 pukul 13.00-13.30 WIB, proses konseling ini bertujuan untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini, peneliti menegaskan kepada konseli bahwa apa yang ia rasakan adalah bentuk dari pemikirannya sendiri. Pada tahap ini peneliti memberikan gambaran bahwa semua kecemasan yang dialami dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri.

Pada tahap ini, peneliti mengarahkan konseli melalui teknik *directing* yaitu proses mengarahkan konseli agar konseli mampu melakukan sesuatu demi perkembangan dirinya sendiri. Misalnya ketika proses konseling berlangsung, ia mengatakan bahwa “Saya selalu merasa takut dan tidak percaya diri ketika berbicara di depan umum, tetapi saya ingin mencoba dan terus berlatih, saya selalu membayangkan ketika saya berbicara, akan banyak orang yang mentertawakan saya.” Maka peneliti menjawab “Ketika NN ada keinginan untuk mencoba

walaupun masih ada rasa takut itu sudah jauh lebih baik dari pada tidak mencoba sama sekali, ketika ada keinginan untuk berusaha NN akan tau di mana letak kekurangan NN agar bisa di perbaiki.”

Setelah melihat semangat di wajah NN maka peneliti memberikan latihan melalui teknik *Self Modeling*⁴⁴ dengan tujuan menghilangkan perilaku tertentu, di mana peneliti menjadi model dan konseli berusaha untuk mengikuti. Salah satunya dengan Latihan menjadi pembawa acara *muhadhoroh*. Selain menjadikan ajang latihan, peneliti juga berharap agar konseli menyadari bahwa sebagai manusia perlu mengekspresikan diri untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, baik lewat cerita atau jenis latihan lainnya. Setelah proses konseling dilakukan, peneliti menanyakan kepada konseli tentang perubahan yang dirasakan. Konseli mengaku bahwa saat ini berbicara di depan umum adalah hal yang menantang dan menyenangkan, dan selalu merasa ingin untuk

⁴⁴ Sofyan S. Willis, *Konselin...*, h. 112.

mencoba terus-menerus sebagai ajang untuk melatih keberanian.

d. Tahap Keempat

Konseling tahap keempat dilaksanakan pada hari senin 18 Februari 2018 pukul 12.40-13.10 WIB. Pertemuan ini dilakukan untuk melihat perkembangan pemikiran konseli dari hasil konseling yang dijalani. Selain itu, peneliti juga ingin melihat kemampuan perkembangan latihan konseli dari pertemuan ketiga, dari hasil latihan menjadi pembawa acara melalui teknik *self modeling* apakah ada perubahan pemikiran pada konseli atau tidak, maka dari itu, pada pertemuan ini peneliti menggunakan teknik refleksi, yaitu teknik untuk memantulkan kembali perasaan dan pemikiran konseli. Hal ini dapat dilihat dari komunikasi konseli baik secara verbal maupun non verbal ketika proses konseling berlangsung. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa konseli sudah tidak merasa takut untuk berbiacara di depan umum. Konseli juga mengatakan bahwa ia sadar bentuk

kecemasan yang ia alami merupakan hasil pemikiran yang irasional, dan saat ini ia sudah berusaha demi perkembangannya sendiri akan terus belajar dan mencoba dengan penuh semangat. Ketika konseli sudah merasa yakin dan mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, peneliti memberikan pujian dan menegaskan kembali bahwa semua rasa takut yang dialami berasal dari pemikirannya sendiri, dan apabila kita mau berusaha dan yakin maka semua yang dijalani tak akan ada yang sia-sia.

e. Tahap Kelima

Tahap kelima konseling dilaksanakan pada hari Selasa, 19 Februari 2018 pukul 12.40 WIB. Peneliti menanyakan kabar dan perkembangan yang dialami oleh konseli. Selain itu, peneliti juga memberikan penguatan terhadap pemikiran konseli yang sudah rasional agar lebih memahami apa yang sedang dijalani oleh konseli, dan menanyakan perubahan-perubahan yang dirasakan selama proses konseling berlangsung. Konseli menyatakan bahwa selama proses konseling berlangsung banyak perubahan yang dialami oleh konseli, terutama cara berpikir konseli

yang selalu merasa cemas dan takut dan menganggap bahwa berbicara di depan umum merupakan sesuatu yang mengerikan.

Konseli menjadi lebih semangat dalam belajar berbicara dengan baik dan benar serta lebih berani untuk mencoba, bahkan konseli sudah mejadi pembawa acara pada saat upacara berlangsung, tepatnya pada hari Senin 11 Februari 2019.⁴⁵ Konseli mengungkapkan ada perasaan bahagia dan semangat ketika berhasil maju dan berbicara menjadi pembawa acara di depan dewan guru dan seluruh siswa yang hadir mengikuti upacara. Dari cara komunikasi konseli, peneliti menilai bahwa sudah banyak perkembangan yang meningkat karena kemampuan berbicara konseli ketika berbicara dengan orang lain menggunakan bahasa yang tersusun dengan pemilihan kata yang baik, serta berkurangnya rasa gugup dan suara bergetar konseli saat berkomunikasi.

⁴⁵ DN, "Teman Kelas NN di kelas VIII A", Diwawancarai oleh Yulyanah dalam catatan pribadi, di MTs Islamiyah Ciomas, pada Selasa, 19 Februari 2019, Pukul 15.00 WIB.

3. Responden DN

a. Tahap pertama

Tahap pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 08 Januari 2019 pukul 11.00-11.30 WIB. Peneliti melakukan wawancara dengan konseli. Pada pertemuan pertama ini peneliti melakukan *attending* melalui kontak mata, dan bahasa tubuh yang baik dengan tujuan agar responden merasa nyaman ketika memulai pembicaraan. Selanjutnya, peneliti melakukan pendekatan dengan menggunakan teknik fokus, peneliti memfokuskan pembicaraan kepada konseli.

Peneliti mulai masuk ke tahap *open question*. Pada tahap ini peneliti memberikan pertanyaan kepada konseli untuk menggali informasi dan mendengar aktif permasalahan konseli dan akhirnya konseli menceritakan masalah yang dihadapi ketika berbicara di depan umum seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Selain itu, peneliti membuat kesepakatan untuk pertemuan tahap selanjutnya dengan asas kesukarelaan dan keterbukaan.

b. Tahap Kedua

Tahap kedua dilakukan pada hari Sabtu, 12 Januari 2019 pukul 14.00-14.30 WIB. Setelah peneliti mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli, peneliti berusaha memahami apa yang dirasakan konseli. Setelah itu, peneliti memberikan pengarahan melalui teknik *directing* atau teknik mengarahkan, dan motivasi kepada konseli agar konseli tetap merasa percaya diri dengan sepenuh hati dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya.

Selain itu, peneliti memberikan latihan atau pembiasaan diri kepada konseli melalui teknik *Assertive Training* atau pembiasaan diri untuk konseli seperti latihan bertanya atau mengungkapkan pendapat. Hal ini bertujuan agar konseli terbiasa mengungkapkan apa yang ada dalam hati dan pikirannya untuk diungkapkan kepada orang lain dan merupakan proses pembiasaan untuk melatih berbicara dan memperbanyak kosa kata. Setelah melakukan diskusi dengan DN, peneliti memberikan *directing* sebagai penutup pertemuan kali ini. peneliti

mengarahkan konseli agar mengetahui tindakan apa yang akan diambil selanjutnya.

c. Tahap Ketiga

Proses konseling dilaksanakan pada hari Jumat, 07 Februari 2018 pukul 13.30-14.00 WIB, proses konseling ini bertujuan untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini, peneliti menegaskan kepada konseli bahwa apa yang ia rasakan adalah bentuk dari pemikirannya sendiri. Pada tahap ini peneliti memberikan gambaran bahwa semua kecemasan yang dialami dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri.

Pada tahap ini, peneliti mengarahkan konseli melalui teknik refleksi yaitu memantulkan perasaan atau pemikiran konseli untuk meyakinkan pemikiran konseli agar menguatkan pemikirannya yang rasional. Misalnya ketika proses konseling berlangsung, peneliti mengatakan “Bagaimana perasaan DN saat ini, semoga sudah lebih baik ya, karena komunikasi itu penting kan, pokoknya semangat terus mencoba dan latihan yang lebih giat lagi.”

ia menjawab bahwa “Saya merasa bahwa komunikasi itu penting, dan menjadi modal utama kita untuk hidup berdampingan dengan orang lain, saya yakin apabila saya berpikiran positif apa yang saya takutkan tidak akan terjadi, dan sekalipun ketika saya berbicara di depan umum akan di tertawakan, itu sebagai ajang untuk melatih keberanian ya kan teh.”

Setelah melihat semangat di wajah DN maka peneliti memberikan latihan melalui teknik *Role Playing* (teknik bermain atau bertukar peran) peneliti berusaha memberikan latihan kepada konseli, salah satunya untuk melihat perkembangan kemampuan konseli dalam mengolah kata dan melihat tingkat keberanian konseli ketika berbicara dengan orang lain, apakah ada perkembangan dari latihan bertanya pada pertemuan sebelumnya atau apakah konseli DN, perlu diberikan latihan dengan teknik yang lain. Maka dari itu, peneliti memberikan latihan kepada DN melalui teknik bermain atau bertukar peran dengan latihan pidato.

DN berperan sebagai pembicara di depan dengan berpidato tentang berbakti kepada kedua orang tua dan peneliti berperan sebagai penonton. Latihan pidato merupakan salah satu cara yang digunakan latihan konseli. Selain menjadikan ajang latihan, peneliti juga berharap agar konseli menyadari bahwa sebagai manusia perlu mengekspresikan diri untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, baik lewat cerita atau jenis latihan lainnya. Setelah proses konseling dilakukan, peneliti menanyakan kepada konseli tentang perubahan yang dirasakan. Konseli mengaku bahwa saat ini berbicara di depan umum sudah tidak takut, walau ada perasaan gugup dan lainnya tapi karena semangat dan percaya bahwa kecemasan yang dialami merupakan hasil dari pemikiran konseli sendiri, maka konseli bertekad akan terus berlatih dan mengasah kemampuan berbicara dengan baik.

d. Tahap Keempat

Konseling tahap keempat dilaksanakan pada hari Senin, 18 Februari 2018 pukul 13.10-13.40 WIB. Pertemuan ini dilakukan untuk melihat perkembangan

pemikiran konseli dari hasil konseling yang dijalani. Selain itu, peneliti juga ingin melihat kemampuan perkembangan latihan konseli dari pertemuan ketiga. Berdasarkan hasil latihan pidato melalui teknik bertukar atau bermain peran, apakah ada perubahan pemikiran pada konseli atau tidak, maka dari itu, pada pertemuan ini peneliti menggunakan teknik dorongan minimal pada konseli. Pada tahap ini konseli mengatakan “Saya sudah tahu teh, berbicara di depan umum itu, selain ada keberanian juga harus ada kemampuan berbicara yang baik.”, peneliti pun menjawab “Lalu apa yang akan kamu lakukan setelah ini?”, konseli pun mengatakan “Saya akan berusaha lebih giat lagi teh, belajar pidato, atau mungkin berdongeng agar saya terbiasa berbicara di depan umum dengan bahasa yang lebih baik.”. Peneliti menjawab “Ketika DN mau berusaha dan latihan lagi, insyaa Allah nanti akan semakin menguasai kosa kata yang baik, dan lebih berani untuk tampil di depan banyak orang, yang pasti DN tidak boleh menyerah.”.

Peneliti mendengarkan dengan cermat agar konseli merasa di hargai. Ketika konseli sudah merasa yakin dan mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, peneliti memberikan pujian dan menegaskan kembali bahwa semua rasa takut yang dialami berasal dari pemikirannya sendiri, dan apabila kita mau berusaha dan yakin maka semua yang dijalani tak akan ada yang sia-sia.

e. Tahap Kelima

Pada tahap ini, konseling dilaksanakan pada hari Selasa, 19 Februari 2018 pukul 13.10-13.40 WIB. Peneliti menanyakan kabar dan perkembangan yang dialami oleh konseli. Selain itu, peneliti juga memberikan penguatan terhadap pemikiran konseli yang sudah rasional agar lebih memahami apa yang sedang dijalani oleh konseli, dan menanyakan perubahan-perubahan yang dirasakan selama proses konseling berlangsung. Konseli menyatakan bahwa selama proses konseling berlangsung banyak perubahan yang dialami oleh konseli, terutama cara berpikir konseli yang selalu merasa cemas dan takut dan menganggap bahwa berbicara di depan umum merupakan sesuatu yang

mengerikan. Konseli menjadi lebih semangat dalam belajar berbicara dengan baik dan benar, serta lebih berani untuk mencoba.

Berdasarkan beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa konseli sudah tidak merasa takut untuk berbicara di depan umum. Konseli sudah menjadi pembaca ikrar atau janji siswa saat upacara, tepatnya, pada hari Senin, 11 Februari 2018. Konseli juga mengatakan bahwa ia sadar bentuk kecemasan yang ia alami merupakan hasil pemikiran yang tidak masuk akal. Berdasarkan cara komunikasi konseli, peneliti menilai bahwa sudah banyak perkembangan yang meningkat karena kemampuan berbicara konseli ketika berbicara dengan orang lain menggunakan bahasa yang tersusun dengan pemilihan kata yang baik, ekspresi yang ditampilkan tidak mengisyaratkan rasa takut, dan meningkatnya rasa percaya diri konseli.

4. Responden DS

a. Tahap pertama

Tahap pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 08 Januari 2019 pukul 11.30-12.00 WIB. Peneliti melakukan wawancara dengan konseli dan pada pertemuan pertama ini peneliti melakukan *attending* (perilaku menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan) dengan cara berkenalan, bersalaman, menampilkan ekspresi wajah yang ceria, dan mudah tersenyum. menggunakan bahasa tubuh seperti condong ke arah konseli serta lisan yang baik yang dapat dimengerti oleh konseli, dengan tujuan agar konseli merasa nyaman ketika memulai pembicaraan.

Selanjutnya, peneliti melakukan pendekatan dengan cara berbincang-bincang, dimulai dengan bertanya kabar, nama, asal daerah, dengan sedikit candaan dan tawa agar responden tidak merasa takut kepada peneliti. Pada pertemuan ini konseli menceritakan kondisi mengenai latar belakang keluarga, pendidikan dan bagaimana

pandangan awalnya mengenai kecemasan yang ia alami ketika berbicara di depan umum.

Setelah peneliti merasa bahwa konseli sudah merasa tidak canggung walau masih sedikit malu, peneliti mulai masuk ke tahap *open question*, pada tahap ini peneliti memberikan pertanyaan kepada konseli untuk menggali informasi dan mendengar aktif permasalahan konseli dan akhirnya konseli menceritakan masalah yang dihadapi ketika berbicara di depan umum seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Selain itu, peneliti membuat kesepakatan untuk pertemuan tahap selanjutnya dengan asas kesukarelaan dan keterbukaan.

b. Tahap Kedua

Tahap kedua dilakukan pada hari Sabtu, 12 Januari 2019 pukul 14.30-15.00 WIB. Setelah peneliti mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli, peneliti berusaha memberikan sikap simpati dan empati serta berusaha memahami apa yang dirasakannya . Setelah itu, peneliti memberikan pengarahan dan motivasi kepada konseli agar

konseli tetap merasa percaya diri dengan sepenuh hati dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya.

Selain itu, peneliti memberikan latihan atau pembiasaan diri kepada konseli melalui teknik *Assertive Training* seperti latihan bertanya atau memberikan beberapa pertanyaan kepada peneliti, maupun teman sebaya. Hal ini bertujuan agar konseli terbiasa mengungkapkan apa yang ada dalam hati dan pikirannya untuk di ungkapkan kepada orang lain, dan merupakan proses pembiasaan untuk melatih berbicara dan memperbanyak kosa kata. Konseling dicukupkan dengan harapan agar konseli dapat berpikir dan melakukan hal-hal yang sekiranya dapat membuat perubahan yang lebih baik. Kemudian peneliti dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

c. Tahap Ketiga

Proses konseling dilaksanakan pada hari Jum'at, 07 Februari 2018 pukul 14.00-14.30 WIB, proses konseling ini bertujuan untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini,

peneliti menegaskan kepada konseli bahwa apa yang ia rasakan adalah bentuk dari pemikirannya sendiri. Pada tahap ini peneliti memberikan gambaran bahwa semua kecemasan yang dialami dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri. Selain itu, peneliti memberikan latihan sebagai bentuk pembiasaan diri konseli agar terbiasa berbicara dan menyadari bahwa berbicara dengan orang lain adalah suatu kebutuhan kita sebagai makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan orang lain.

Selain itu, peneliti juga menggunakan teknik Melalui teknik *Self Modeling* dengan tujuan menghilangkan perilaku tertentu, di mana peneliti menjadi model dan konseli berusaha untuk mengikuti. Salah satunya dengan Latihan bercerita tentang diri sendiri. Selain menjadikan ajang latihan, peneliti juga berharap agar konseli menyadari bahwa sebagai manusia perlu mengekspresikan diri untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, baik lewat cerita atau jenis latihan lainnya.

Setelah proses konseling dilakukan, peneliti menanyakan kepada konseli tentang perubahan yang

dirasakan. Konseli mengaku bahwa saat ini berbicara di depan umum adalah hal yang menantang dan menyenangkan, akan tetapi, konseli belum berani berbicara dengan baik. Menceritakan tentang diri sendiri merupakan salah satu cara yang digunakan latihan konseli. Selain menjadikan ajang latihan, peneliti juga berharap agar konseli menyadari bahwa sebagai manusia perlu mengekspresikan diri untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, baik lewat cerita atau jenis latihan lainnya. Setelah proses konseling dilakukan, peneliti menanyakan kepada konseli tentang perubahan yang dirasakan. Konseli mengaku bahwa saat ini berbicara di depan umum tidak begitu menakutkan walau masih ada perasaan takut tiba-tiba.

d. Tahap Keempat

Konseling tahap keempat dilaksanakan pada hari Senin, 18 Februari 2018 pukul 13.40-15.20 WIB. Pertemuan ini dilakukan untuk melihat perkembangan pemikiran konseli dari hasil konseling yang dijalani. Selain itu, peneliti juga ingin melihat kemampuan

perkembangan latihan konseli dari pertemuan ketiga, dari hasil latihan bercerita tentang diri sendiri melalui teknik *Self Modeling*, apakah ada perubahan pemikiran pada konseli atau tidak. Maka dari itu, pada pertemuan ini peneliti menggunakan teknik *konfrontasi* untuk meningkatkan potensi konseli dan mendorong konseli untuk mengadakan penelitian terhadap diri sendiri secara jujur. Peneliti bertanya “Bagaimana hasil latihan kemarin apakah sudah ada perkembangan dan apa kesan yang bisa DS ambil dari latihan kemarin?”. Konseli menjawab “Alhamdulillah teh, saya merasa senang bisa latihan berbicara dengan baik dan benar!”. Peneliti menjawab “DS katakan sudah merasa senang, tapi sepertinya ada sesuatu yang disembunyikan”. Konseli menjawab “Hehe iya teh, sebenarnya saya masih merasa takut untuk berbicara di hadapan orang lain, akan tetapi saya merasa ada dorongan dalam diri saya untuk terus mencoba.” Peneliti menjawab “Kalau kita mau mempelajari sesuatu kita harus mau mencoba agar apa yang kita inginkan dapat terwujud, tapi dengan catatan harus sungguh-sungguh.”

Konseli menjawab “Iya teh, DS akan berusaha supaya bisa berani berbicara di depan orang banyak.” Setelah itu tak lupa peneliti memberikan pujian sebagai bentuk apresiasi kepada konseli.

Pertemuan tahap ini, konseli sudah berusaha memberikan beberapa pertanyaan ketika kelas berlangsung, bertanya kabar kepada teman, bahkan berbagi pengalaman dengan orang lain. Konseli juga mengatakan bahwa ia sadar bentuk kecemasan yang ia alami merupakan hasil pemikiran yang irasional, dan saat ini ia sudah berusaha demi perkembangannya sendiri akan terus belajar dan mencoba dengan penuh semangat. Ketika konseli sudah merasa yakin dan mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, peneliti memberikan pujian dan menegaskan kembali bahwa semua rasa takut yang dialami berasal dari pemikirannya sendiri, dan apabila kita mau berusaha dan yakin maka semua yang dijalani tak akan ada yang sia-sia.

e. Tahap Kelima

Tahap kelima, konseling dilaksanakan pada hari Selasa, 19 Februari 2018 pukul 13.40-15.20 WIB. Peneliti menanyakan kabar dan perkembangan yang dialami oleh konseli. Selain itu, peneliti juga memberikan penguatan terhadap pemikiran konseli yang sudah rasional agar lebih memahami apa yang sedang dijalani oleh konseli, dan menanyakan perubahan-perubahan yang dirasakan selama proses konseling berlangsung.

Konseli menyatakan bahwa selama proses konseling berlangsung banyak perubahan yang dialami oleh konseli, terutama cara berpikir konseli yang selalu merasa cemas dan takut dan menganggap bahwa berbicara di depan umum merupakan sesuatu yang mengerikan, atau ada hal-hal lain yang akan terjadi apabila ia berbicara di depan umum, seperti dilempari dengan kertas dan diolok-olok oleh teman-teman lainnya. Konseli menjadi lebih semangat dalam belajar berbicara dengan baik dan benar, serta lebih berani untuk mencoba, bahkan konseli sudah

mencoba menjadi pembaca shalawat, pidato di kelas, bercerita di depan dewan guru dan lain sebagainya.

Dari cara komunikasi konseli, peneliti menilai bahwa sudah banyak perkembangan yang meningkat karena kemampuan berbicara konseli ketika berbicara dengan orang lain menggunakan bahasa yang tersusun dengan pemilihan kata yang baik, mudah tersenyum, dan memiliki rasa percaya diri yang meningkat. Walaupun konseli belum berani untuk tampil ke depan setelah pertemuan akhir ini, setidaknya ia sudah percaya bahwa apa yang ia alami hasil dari pemikirannya sendiri.

5. Responden N

a. Tahap Pertama

Tahap pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 08 Januari 2019 pukul 12.15-12.45 WIB. Peneliti melakukan wawancara dengan konseli, pada pertemuan pertama ini peneliti melakukan *attending* dengan cara berkenalan, bersalaman, melakukan kontak mata, menggunakan bahasa tubuh serta lisan yang baik yang dapat dimengerti oleh responden, dengan tujuan agar responden merasa

nyaman ketika memulai obrolan. Selanjutnya, peneliti melakukan pendekatan dengan cara berbincang-bincang, dimulai dengan bertanya kabar, nama, dan asal daerah, pertemuan pertama dilakukan dengan sedikit candaan dan tawa agar responden tidak merasa takut kepada peneliti.

Pertemuan pertama ini, konseli menceritakan kondisi mengenai latar belakang keluarga, pendidikan dan bagaimana pandangan awalnya mengenai kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, peneliti melakukan eksplorasi perasaan. Peneliti bertanya “Dapatkah N menceritakan perasaan takut seperti apa yang dirasakan?.” Responden menjawab “Iya saya merasa tertekan dan takut ketika berbicara di depan umum, maka dari itu saya lebih memilih menghindari apapun yang berhubungan dengan berbicara di depan umum.” Peneliti menjawab “Oh begitu, mudah-mudahan setelah latihan N tidak takut lagi ya, nanti kita akan belajar bersama teman-teman yang lain, saya yakin N bisa.” Setelah peneliti merasa bahwa konseli sudah merasa tidak canggung walau masih sedikit malu, peneliti mulai masuk ke tahap *open question*, pada

tahap ini peneliti memberikan pertanyaan kepada konseli untuk menggali informasi dan mendengar aktif permasalahan konseli. Selain itu, peneliti membuat kesepakatan untuk pertemuan tahap selanjutnya dengan asas kesukarelaan dan keterbukaan.

b. Tahap Kedua

Tahap kedua dilakukan pada hari Sabtu, 12 Januari 2019 pukul 15.00-15.30 WIB. Setelah peneliti mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli, peneliti berusaha memberikan sikap simpati dan empati terhadap konseli, berusaha memahami apa yang dirasakan konseli. Setelah itu, peneliti memberikan pengarahan dan motivasi kepada konseli agar konseli tetap merasa percaya diri dengan sepenuh hati dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Peneliti berusaha menggali pikiran, pengalaman maupun perasaan konseli, agar konseli berani menyampaikan pendapatnya ketika proses tanya jawab berlangsung melalui teknik eksplorasi, karena konseli N memiliki sikap yang lebih tertutup dibandingkan yang lainnya. Selain itu, peneliti memberikan latihan atau

pembiasaan diri kepada konseli seperti latihan bertanya atau memberikan beberapa pertanyaan kepada peneliti, dewan guru, maupun teman sebaya. Hal ini bertujuan agar konseli terbiasa mengungkapkan apa yang ada dalam hati dan pikirannya untuk di ungkapkan kepada orang lain, dan merupakan proses pembiasaan untuk melatih berbicara dan memperbanyak kosa kata. Konseling dicukupkan dengan harapan agar konseli dapat berpikir dan melakukan hal-hal yang sekiranya dapat membuat perubahan yang lebih baik. Kemudian peneliti dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

c. Tahap Ketiga

Proses konseling dilaksanakan pada hari Jumat, 07 Februari 2018 pukul 14.30-15.00 WIB, proses konseling ini bertujuan untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini, peneliti menegaskan kepada konseli bahwa apa yang ia rasakan adalah bentuk dari pemikirannya sendiri. Pada tahap ini peneliti memberikan gambaran bahwa semua kecemasan yang dialami dapat diselesaikan oleh dirinya

sendiri. Selain itu, peneliti memberikan latihan sebagai bentuk pembiasaan diri konseli agar terbiasa berbicara dan menyadari bahwa berbicara dengan orang lain adalah suatu kebutuhan kita sebagai makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan orang lain.

Pada tahap ini, peneliti mengarahkan konseli melalui teknik *directing* yaitu proses mengarahkan konseli agar konseli mampu melakukan sesuatu demi perkembangan dirinya sendiri. Belajar mengungkapkan apapun mengenai dirinya, kehidupannya bahkan kebiasaan sehari-hari yang biasa dilaksanakan, merupakan salah satu cara yang digunakan latihan konseli. Setelah proses konseling dilakukan, peneliti menanyakan kepada konseli tentang perubahan yang dirasakan. Konseli mengaku bahwa saat ini ia memiliki semangat untuk belajar berbicara di depan umum, tetapi ia belum berani mencoba jenis latihan yang lain selain bertanya kepada teman sebayanya. Akan tetapi, ia sadar bahwa kecemasan yang ia alami merupakan hasil dari pemikirannya sendiri.

d. Tahap Keempat

Konseling tahap keempat dilaksanakan pada hari Senin, 18 Februari 2018 pukul 15.10-15.40 WIB. Pertemuan ini dilakukan untuk melihat perkembangan pemikiran konseli dari hasil konseling pertemuan ketiga, apakah setelah konseli diarahkan pemikirannya agar rasional ia mampu untuk lebih berani latihan untuk mengembangkan kemampuannya atau tidak. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa konseli merasa bahwa rasa takutnya sudah berkurang, tetapi untuk mencoba memberanikan diri berbicara di depan orang banyak ia masih membutuhkan waktu. Akan tetapi ia sadar bahwa bentuk kecemasan yang ia alami merupakan hasil pemikiran yang tidak masuk akal. Peneliti berusaha untuk tetap memberikan semangat kepada konseli agar tidak menyerah, dan peneliti mengakiri proses konseling.

e. Tahap Kelima

Pada tahap ini, konseling dilaksanakan pada hari Selasa, 19 Februari 2018 pukul 14.10-14.40 WIB. Peneliti

menanyakan kabar dan perkembangan yang dialami oleh konseli. Selain itu, peneliti juga memberikan penguatan terhadap pemikiran konseli yang sudah rasional agar lebih memahami apa yang sedang dijalani oleh konseli, dan menanyakan perubahan-perubahan yang dirasakan selama proses konseling berlangsung. Konseli menyatakan bahwa selama proses konseling berlangsung banyak perubahan yang dialami oleh konseli, terutama cara berpikir konseli yang selalu merasa cemas dan takut dan menganggap bahwa berbicara di depan umum merupakan sesuatu yang mengerikan. Akan tetapi, selama lima pertemuan proses konseling ia hanya mampu mencapai perkembangan latihan bertanya kepada sesama.

6. Responden NJ

a. Tahap Pertama

Tahap pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 08 Januari 2019 pukul 12.45-13.20 WIB. Pertemuan pertama ini merupakan tahapan awal dalam proses konseling individual dengan konseli. Pada pertemuan pertama ini, peneliti membangun hubungan dengan

konseli melalui wawancara. Peneliti menggunakan beberapa teknik dalam konseling individual. Salah satunya peneliti menggunakan teknik *attending*, di mana saya berusaha menghampiri responden yang mencakup komponen mata, bahasa, badan, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik adalah merupakan kombinasi ketiga komponen tersebut sehingga memudahkan konselor untuk membuat klien terlibat pembicaraan dan dapat terbuka.⁴⁶

Pada pertemuan pertama ini, konseli menceritakan kondisi mengenai latar belakang keluarga, pendidikan dan bagaimana pandangan awalnya mengenai kecemasan berbicara di depan umum. Setelah peneliti merasa bahwa konseli sudah merasa tidak canggung walau masih sedikit malu, peneliti mulai masuk ke tahap *open question*, pada tahap ini peneliti memberikan pertanyaan kepada konseli untuk menggali informasi dan mendengar aktif permasalahan konseli dan akhirnya konseli menceritakan masalah yang dihadapi ketika berbicara di depan umum seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya.

⁴⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 160.

Selain itu, peneliti membuat kesepakatan untuk pertemuan tahap selanjutnya dengan asas kesukarelaan dan keterbukaan.

a. Tahap Kedua

Tahap kedua dilakukan pada hari Sabtu, 12 Januari 2019 pukul 15.30-16.00 WIB. Peneliti berusaha untuk menggali informasi, perasaan maupun pemikiran konseli melalui teknik eksplorasi untuk bisa menentukan langkah apa yang bisa diambil oleh peneliti maupun konseli untuk mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi konseli. Dalam hal ini, peneliti memberikan latihan kepada konseli melalui teknik *Asseertive Training* atau proses pembiasaan diri untuk konseli untuk menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi dengan perilaku tertentu yang diinginkan.

Salah satu bentuk pembiasaan yang diberikan adalah latihan bertanya atau memberikan beberapa pertanyaan kepada peneliti, untuk mengetahui tingkat keberanian konseli ketika berbicara dengan orang lain. Setelah itu, peneliti memberikan pengarahan dan motivasi kepada

konseli agar konseli tetap merasa percaya diri dengan sepenuh hati dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Konseling dicukupkan dengan harapan agar konseli dapat berpikir dan melakukan hal-hal yang sekiranya dapat membuat perubahan yang lebih baik. Kemudian peneliti dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

b. Tahap Ketiga

Proses konseling dilaksanakan pada hari Jumat, 07 Februari 2018 pukul 15.00-15.30 WIB, proses konseling ini bertujuan untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini, peneliti menegaskan kepada konseli bahwa apa yang ia rasakan adalah bentuk dari pemikirannya sendiri. Pada tahap ini peneliti memberikan gambaran bahwa semua kecemasan yang dialami dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri. Peneliti melakukan diskusi dengan konseli untuk mengetahui tingkat pemikiran konseli dalam menyikapi kecemasan berbicara di depan umum yang ia alami, melalui teknik menyimpulkan sementara peneliti berusaha

membantu konseli untuk mengetahui sebab-sebab kecemasan yang dialami oleh konseli.

Selain itu, peneliti juga menggunakan teknik *Self Modeling* untuk menghilangkan ketakutan di wajah konseli ketika berbicara di depan umum dengan wajah pucat dan gemetar di seluruh tubuh. Peneliti memberikan latihan sebagai bentuk pembiasaan diri konseli agar terbiasa berbicara dan menyadari bahwa berbicara dengan orang lain adalah suatu kebutuhan kita sebagai makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan orang lain. Menjelaskan tentang hobi, kehidupan sehari-hari konseli merupakan salah satu cara yang digunakan latihan konseli. Selain menjadikan ajang latihan, peneliti juga berharap agar konseli menyadari bahwa sebagai manusia perlu mengekspresikan diri untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, baik lewat cerita atau jenis latihan lainnya.

Setelah proses konseling dilakukan, peneliti menanyakan kepada konseli tentang perubahan yang dirasakan. Konseli mengaku bahwa saat ini berbicara di

depan umum tidak begitu menakutkan walau masih ada perasaan takut tiba-tiba.

c. Tahap Keempat

Konseling tahap keempat dilaksanakan pada hari Senin, 18 Februari 2018 pukul 16.00-16.30 WIB. Pertemuan ini dilakukan untuk melihat perkembangan pemikiran konseli dari hasil konseling pada pertemuan kedua dan ketiga. Apakah melalui latihan bertanya dan bercerita mengenai diri sendiri, konseli mampu menghilangkan pemikirannya yang irasional terhadap kecemasan yang ia alami, dan sudah mengetahui langkah yang harus ia ambil untuk mengembangkan potensinya sendiri .

Berdasarkan beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa konseli sudah tidak merasa takut untuk berbiacara di depan umum, bahkan konseli sudah berusaha memberikan beberapa pertanyaan ketika kelas berlangsung. Konseli juga mengatakan bahwa ia sadar bentuk kecemasan yang ia alami merupakan hasil pemikiran yang irasional, dan saat ini ia sudah berusaha

demikian perkembangannya sendiri akan terus belajar dan mencoba dengan penuh semangat. Ketika konseli sudah merasa yakin dan mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, peneliti memberikan pujian dan menegaskan kembali bahwa semua rasa takut yang dialami berasal dari pemikirannya sendiri, dan apabila kita mau berusaha dan yakin maka semua yang dijalani tak akan ada yang sia-sia.

d. Tahap Kelima

Pada tahap ini, konseling dilaksanakan pada hari Selasa, 19 Februari 2018 pukul 14.40-15.20 WIB. Peneliti menanyakan kabar dan perkembangan yang dialami oleh konseli. Selain itu, peneliti juga memberikan penguatan terhadap pemikiran konseli yang sudah rasional agar lebih memahami apa yang sedang dijalani oleh konseli, dan menanyakan perubahan-perubahan yang dirasakan selama proses konseling berlangsung. Konseli menyatakan bahwa selama proses konseling berlangsung banyak perubahan yang dialami oleh konseli, terutama cara berpikir konseli yang selalu merasa cemas dan takut dan menganggap

bahwa berbicara di depan umum merupakan sesuatu yang mengerikan.

Konseli menjadi lebih semangat dalam belajar berbicara dengan baik dan benar, serta lebih berani untuk mencoba, bahkan konseli sudah mencoba menjadi pembaca shalawat pada acara *muhadhoroh* di sekolah, mampu menceritakan pengalaman yang menyenangkan di kelas dan lain sebagainya. Dari cara komunikasi konseli, peneliti menilai bahwa sudah banyak perkembangan yang meningkat karena kemampuan berbicara konseli ketika berbicara dengan orang lain menggunakan bahasa yang tersusun dengan pemilihan kata yang baik.

B. Hasil Proses Konseling *Rational Emotive Therapy*

Berdasarkan hasil pelaksanaan konseling individu yang dilakukan secara *face to face relationship* antara peneliti sebagai konselor dengan 6 orang konseli, terkait permasalahan yang dihadapi konseli mengenai kecemasan yang dialami ketika berbicara di depan umum, keenam responden tersebut secara garis besar sudah mulai terlihat mengalami perubahan.

Proses konseling dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan 6 orang responden dalam kurun waktu 1 bulan. Pada tahap pertama proses konseling, konseli mulai menceritakan latar belakang keluarganya, riwayat pendidikan yang sudah maupun sedang dijalani dan berbagai kendala yang dialami dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Pada tahap kedua, peneliti mulai mengajak konseli untuk berdiskusi, dan berlatih untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami, melalui teknik *Assertive Training* atau pembiasaan diri pada konseli, peneliti memilih latihan bertanya sebagai latihan sederhana bagi konseli, agar konseli mampu mengungkapkan atau minimalnya mau berbicara walau hanya dengan satu kalimat saja. Dari keenam responden, EN, DN, NN, DS, N dan NJ berhasil memberikan pertanyaan kepada teman sebaya maupun peneliti. Latihan pertama ini dianggap berhasil karena N sekalipun siswi yang sangat tertutup di antara yang lain mampu memberikan pertanyaan sederhana kepada peneliti yang baru dua kali ia temui, misalnya beberapa pertanyaan untuk mengetahui latar belakang pendidikan peneliti atau kesukaan teman sebaya yang ia ajukan pertanyaan.

Berdasarkan hasil kedua proses konseling, latihan bertanya menjadi salah satu cara untuk konseli berani mengungkapkan sebuah kalimat sederhana bagi konseli yang pada mulanya tidak berani mengucapkan sepatah kata pun untuk berbicara dengan orang lain. Perubahan ini dapat dilihat melalui penjelasan konseli/responden ketika proses konseling di tahap kedua. Konseli/responden mendapat beberapa point penting yang mampu mereka aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan latihan sederhana tersebut, misalnya ketika untuk mencapai sesuatu yang kita inginkan maka kita harus berani memulai dan mendalaminya dengan usaha maksimal.

Pada tahap ketiga, keenam konseli diberikan latihan yang berbeda sesuai dengan kemampuan yang dimiliki konseli dan juga dengan teknik yang berbeda. Keempat Konseli DN, NN,DS dan NJ sudah mampu melakukan latihan sederhana baik lewat bertukar peran dengan latihan bercerita atau pun menjadi pembawa acara, sedangkan dua konseli N dan EN masih membutuhkan pengarahan khusus untuk lebih berani tampil berbicara di depan umum.

Pada tahap keempat, peneliti melihat perkembangan kemampuan pada tahap sebelumnya, dengan tetap mengarahkan dan memberikan semangat kepada konseli untuk terus berlatih, dan meyakinkan konseli untuk menyadari bahwa kecemasan yang dialami konseli dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri, serta kecemasan yang dialami konseli merupakan hasil pemikiran konseli itu sendiri.

Pada tahap kelima peneliti mengevaluasi hasil latihan dari keenam konseli, selama proses konseling berlangsung dengan lima pertemuan, konseli DN, NN, dan NJ berhasil melakukan latihan sampai pada tahap berani tampil sebagai pembawa acara, pembaca ikrar siswa maupun pembaca sholawat ketika upacara dan *muhadhoroh* berlangsung. Sedangkan untuk DS dan EN mampu sampai pada tahap latihan bercerita , dan N sampai pada tahap latihan bertanya saja, peneliti percaya bahwa kemampuan perkembangan pemikiran dan keberanian setiap konseli berbeda-beda, dan peningkatan itu sendiri dirasakan oleh masing-masing konseli. Selama proses konseling berlangsung keenam konseli baik DN, NN, NJ maupun DS, EN dan N percaya bahwa kecemasan yang mereka

alami merupakan hasil dari pemikirannya sendiri, dan apabila ia mau berusaha lebih keras lagi, dan berusaha untuk percaya pada kemampuan diri sendiri maka tidak akan ada yang sia-sia. Peneliti merasa N salah satunya memiliki kendala tersendiri baik dari dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga menghambat kemampuan berbicara konseli. Setelah peneliti menganalisis lebih jauh, peneliti merasa bahwa responden N perlu diberikan motivasi diri terlebih dahulu melalui teori humanistik untuk menganalisis dan memenuhi kebutuhan ia untuk dihargai oleh dirinya sendiri, keluarga maupun orang lain.

Setelah melakukan proses konseling responden menyadari bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Rasa takut, gemetar, sakit perut, sakit kepala, hilang rasa percaya diri dan gejala-gejala kecemasan yang dirasakan konseli merupakan hasil pemikiran konseli itu sendiri. Konseli pun menyadari bahwa setiap masalah yang dihadapi, hanya bisa diselesaikan oleh dirinya sendiri, dan pemecahan setiap masalah yang terjadi merupakan tanggung jawabnya sendiri. Dalam proses konseling, peneliti selalu memberikan pemahaman kepada konseli Peneliti juga

mengarahkan konseli untuk berpikir positif dalam menyikapi setiap keadaan. Serta memandang setiap masalah yang dihadapi dengan cara yang unik, sehingga konseli dapat dapat mengembangkan kekurangan yang dimiliki dan menjadi keluhan konseli menjadi potensi yang dapat di kembangkan dengan maksimal.

Dari proses konseling yang dilakukan, konseli dapat menyadari bahwa perlunya mengenal diri sendiri dengan baik agar mampu mengaktualisasikan semaksimal mungkin potensi yang dimiliki, konseli menyadari bahwa setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, dan semua itu dapat berkembang menjadi satu kelebihan apabila konseli mampu mengenal dirinya sendiri dan memaksimalkan potensi yang dimiliki dengan baik.

Proses konseling individual untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada remaja dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* ini menunjukkan bahwa setiap orang memiliki hak untuk diarahkan dan diyakinkan pemikirannya mengenai suatu hal yang tidak masuk akal menjadi masuk akal, tentunya dengan usaha konselor maupun peneliti untuk

meyakinkan konseli itu sendiri. Manusia diarahkan untuk menyadari bahwa ia harus sadar dengan dirinya sendiri, harus mampu mengatasi pikiran-pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya agar bisa lebih berpikir dan berbuat lebih realistis demi perkembangannya sendiri. Latihan-latihan dan arahan serta motivasi yang diberikan oleh peneliti mampu memberikan efek positif bagi konseli. Meskipun tidak menjamin pengaruh tersebut dapat terus berlangsung pasca proses konseling berakhir. Karena yang menjadi ukuran keberhasilan hasil proses konseling tersebut adalah keinginan yang kuat pada diri konseli dalam memaksimalkan waktu dan kesempatan yang dimiliki.

Dari keenam responden yang melakukan proses konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* responden EN, NN, DN, DS, N dan NJ menunjukkan perubahan yang sangat baik, karena banyak perkembangan yang ditunjukkan selama proses konseling berlangsung. Di antaranya pemikirannya menjadi terbuka, sikapnya tidak tertutup dan mampu menyikapi kecemasan yang dialami dengan lebih tenang, selain itu, konseli juga lebih percaya diri ketika berbicara di depan umum. Adapun

hambatan-hambatan yang dialami peneliti selama proses konseling berlangsung dengan enam responden yaitu:

1. Responden yang memiliki kesulitan berbicara ketika pertemuan pertama, sehingga sulit menggali informasi untuk pemecahan masalah yang dialami konseli.
2. Tidak adanya guru BK di sekolah, menyebabkan para siswa kesulitan dalam berkonsultasi ketika menghadapi masalah.
3. Waktu pertemuan yang sangat terbatas dan sulit menemui konseli.

Hasil penerapan layanan konseling individual untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada remaja dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* pada keenam konseli tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1

**Proses Perkembangan Responden Sebelum dan Sesudah Menjalani
Proses Konseling.**

Nama Responden	Sebelum Menjalani Proses Konseling	Sesudah Menjalani Proses Konseling
EN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Merasa takut, gelisah dan tidak percaya diri ketika berbicara di depan umum ✓ Menganggap bahwa berbicara di depan umum adalah sesuatu yang mengerikan ✓ Tidak berani mencoba untuk berlatih dan berbicara di depan umum 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ketakutannya sedikit berkurang ✓ Tidak menganggap bahwa berbicara di depan umum mengerikan ✓ Mampu dan berani mencoba berlatih walau hanya berani bertanya kepada teman sebaya
DN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Merasa terancam dengan keadaan ketika berbicara di depan umum, dan lebih memilih menghindari situasi tersebut. ✓ Bergetar hebat ketika berbicara di depan umum dan tidak bisa menyusun kata-kata 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sudah berani mengambil resiko untuk belajar berbicara di depan umum dan tidak menghindari situasi tersebut ✓ Sudah mampu menyusun kata-kata dengan lebih baik dari sebelumnya, dan sudah berkurang rasa takut yang

		dialami.
NN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Selalu merasa takut gagal ✓ Lemas sekujur tubuh ketika berbicara di depan umum ✓ Tidak percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sudah berani berlatih dan berkurang rasa takut yang dialaminya ✓ Kemampuan dan percaya dirinya meningkat
DS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tangan bergetar hebat, takut dan merasa keringat dingin. ✓ Selalu merasa takut salah dan tidak percaya diri ✓ Tidak bisa menyusun kata-kata 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rasa takut berkurang ✓ Percaya diri meningkat walau ✓ Penyusunan kalimat ketika berbicara sudah jauh lebih baik dari sebelumnya.
N	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sakit di bagian dada ✓ Merasa tertekan ✓ Tidak bisa menyampaikan apa yang dirasakan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sedikit mampu membuka tentang dirinya sendiri ✓ Mampu mengekspresikan diri untuk apa yang dirasakan
NJ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mata berkunang-kunang ketika berbicara di depan umum ✓ Tidak bisa berdiri dan detak jantung yang tidak beraturan ✓ Merasa takut 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rasa takut sudah berkurang sedikit demi sedikit seiring dengan seringnya latihan ✓ Sudah mampu berdiri walaupun masih bergetar ketika berbicara di depan umum ✓ Sudah lebih

	ditertawakan dan khawatir tidak bisa memberikan penampilan terbaik.	berani dan percaya diri
--	---	-------------------------

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil proses konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* seperti yang sudah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya terhadap remaja madya di MTs Islamiyah Ciomas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh siswa MTs Islamiyah Ciomas adalah merasa gelisah, percaya diri yang menurun, merasa ragu, merasa terancam dengan keadaan, merasa takut gagal, merasa tertekan, merasa takut di tertawakan, dan tidak bisa merangkai kata untuk berbicara.
2. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dilakukan melalui konseling individual melalui latihan pembiasaan diri melalui teknik *Self Modeling*, *Role Playing* maupun *directing* dan motivasi serta penguatan pemikiran. Proses konseling di sini menggunakan sistem konseling individual, yaitu proses konseling yang dilakukan secara *face to face*

relationship dengan masing-masing responden. Proses konseling berlangsung dalam waktu dua bulan dengan lima kali pertemuan setiap responden. Jarak waktu antar sesi berbeda-beda, disesuaikan dengan kebutuhan responden. Proses konseling individual ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy* yaitu suatu teknik pendekatan dalam konseling yang dimana bertujuan untuk mengatasi pikiran – pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya dan melatih seseorang agar bisa berfikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional. Tujuan terapi *Rational Emotive Therapy* adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan responden yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat menembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang maksimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah sebagai akibat dari berpikir irrasional dan melatih serta mendidik responden agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan

membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

3. Berdasarkan hasil proses konseling yang dilaksanakan, keenam responden mengalami perubahan pikiran secara bertahap, serta mengalami perkembangan yang berbeda-beda, responden DN, NN, dan NJ mengalami perubahan yang baik, dari cara berpikir yang sudah masuk akal dan adanya keinginan dan dorongan dari dirinya sendiri untuk mengembangkan kemampuan ataupun menggali potensi yang dimiliki untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya . Sedangkan untuk responden EN, dan DN mengalami perkembangan sampai tahap berpikir yang masuk akal, namun perkembangan itu baru sampai pada tahap latihan-latihan mandiri, akan tetapi belum berani untuk berbicara di depan umum tanpa di dampingi oleh peneliti, sedangkan untuk respinden N, Mengalami perubahan berpikir dan sampai pada tahap latihan sesi pertama, yaitu latihan bertanya, ia belum berani untuk mengekspresikan diri di hadapan orang lain. Akan tetapi, dari keenam responden DN, NN, NJ, DS, EN dan N Sudah

meyakini bahwa kecemasan yang dialami merupakan hasil pemikirannya yang tidak masuk akal.

4. Banyak faktor yang menyebabkan kecemasan remaja saat berbicara di depan umum, diantaranya, pengalaman negatif di masa lalu, pemikiran yang tidak rasional, dan hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri. Selain itu, ada beberapa faktor yang menghambat perkembangan responden diantaranya, diri sendiri, keluarga, lingkungan serta faktor pendukung lainnya seperti kegiatan yang dilaksanakan di sekolah ataupun motivasi dari pembimbing dan wali kelas.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka pada akhir ini saya akan menyampaikan beberapa saran terkait permasalahan yang dibahas dalam proses konseling individual dengan pendekatan *bibliotherapy* tersebut sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Saran yang dapat saya berikan kepada kelima responden adalah harus berani mencoba apapun yang

kita anggap baik, dan harus berani menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Kemampuan yang ada pada diri sendiri itu tergantung pada usaha kita untuk memaksimalkan potensi yang ada pada diri sendiri dengan cara berlatih dan percaya pada kemampuan diri sendiri. Karena memaksimalkan potensi yang ada juga ditentukan oleh sejauh mana kita percaya pada diri kita sendiri bahwa kita manusia yang masih bisa berusaha dengan semampu kita. Berusaha untuk berfikir positif atas segala kejadian yang terjadi dalam hidup agar kita mampu mengambil solusi dari setiap masalah yang dihadapi oleh responden. Selain itu, peneliti juga mengingatkan responden untuk jangan menganggap segala sesuatu itu buruk atau menakutkan sebelum mencoba, dengarkan perkataan orang lain yang mungkin bisa menjatuhkan untuk memotivasi diri bukan untuk mundur dan tanpa usaha sama sekali.

2. Bagi MTs Islamiyah Ciomas

Selain memberikan layanan pendidikan ke-Islaman dan beberapa mata pelajaran umum yang

memadai dengan pengampu yang sesuai di bidangnya, pihak sekolah sebaiknya menyelenggarakan layanan konseling atau konsultasi terhadap para siswa, dan libatkan semua pihak di sekolah untuk memahami siswa secara mendalam, agar siswa bisa menjadikan sekolah sebagai salah satu tempat yang nyaman dalam menuntut ilmu dan mencari pengalaman. Layanan konsultasi ini bisa berupa layanan terhadap permasalahan pribadi, kendala dalam menghadapi pelajaran atau permasalahan dalam mengatur waktu agar mampu mengikuti sistem pembelajaran di sekolah, serta layanan untuk mengembangkan potensi maupun minat dan bakat siswa. Selain itu, perlu adanya juga layanan konseling untuk memotivasi para siswa agar memiliki jiwa yang optimis dalam mengejar cita-cita.

3. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Bagi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, sebaiknya menyiapkan kurikulum yang lebih memadai terkait teknik konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy*. Proses konseling dengan

pendekatan ini banyak dipelajari di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tetapi untuk teknik dan praktek masih dirasa kurang sehingga belum banyak yang mendapatkan hasil secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Rulan, 2016, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ali Mohammad dan Mohammad Asrori, 2009, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Corey Gerald, 2013, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Reflika Aditama.
- Desmita, 2005, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Erford T. Bradley, 2017, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Feist Jess dan Ghorgory J. Feist, 2010, *Teori Kepribadian Edisi 7 Buku*, Jakarta: Salemba Humalika
- Ghony M. Djunaidi dan Fauzan Almanshur, 2016, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron M. Nur dan Rini Risnawati, 2011, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson L. Robert dan Marianne H. Mitchell, 2016, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Palmer Stephen, 2011, *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setiawan Pongky, 2014, *Buku Sakti Atasi Minder dan Grogi*, Yogyakarta: Mantra Books
- Shobur Alex, 2003, *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Shobur Alex, 2016, *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono, 2011, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, cv.

- Sukardi Dewa Ketut, 1984, *Pengantar Teori Konseling (Suatu Uraian Ringkas)*, Jakarta Timur: Ghalia Indonesia
- Willis Sofyan S, 2014, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta
- Willis Sofyan S, 2015, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Bandung: Alfabeta.
- Bukhori Baidi, 2016. Kecemasan Berbicara di depan Umum ditinjau dari Kepercayaan diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*. Volume 06, Nomor 01, Juni. Diakses tanggal 15 Oktober 2018.
- Wahyuni Endang, 2015, Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum *Jurnal Kimunikasi Islam*. Volume 05, Nomor 01, Juni. Diakses pada tanggal 23 September 2018.
- Rohayati Iceu, 2011. Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa. *Jurnal Edisi Khusus No. 1*, Agustus. Diakses pada tanggal 23 September 2018.

Sumber Wawancara

1. Wawancara dengan EN siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum di MTs Islamiyah Ciomas pada Selasa, tanggal 08 Januari 2019 pukul 10.00 WIB
2. Wawancara dengan DN siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum di MTs Islamiyah Ciomas pada Selasa, tanggal 08 Januari 2019 pukul 10.30 WIB
3. Wawancara dengan NN siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum di MTs Islamiyah Ciomas pada Selasa, tanggal 08 Januari 2019 pukul 11.00 WIB
4. Wawancara dengan DS siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum di MTs Islamiyah Ciomas pada Selasa, tanggal 08 Januari 2019 pukul 11.30 WIB

5. Wawancara dengan N siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum di MTs Islamiyah Ciomas pada Selasa, tanggal 08 Januari 2019 pukul 12.00 WIB
6. Wawancara dengan NJ siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum di MTs Islamiyah Ciomas pada Selasa, tanggal 08 Januari 2019 pukul 13.00 WIB

PEDOMAN WAWANCARA

A. Untuk Wali Kelas

P: Ada berapa jumlah kelas VIII di MTs Islamiyah Ciomas?

R: Ada 3 Rombel untuk tahun ajaran 2018-2019

P: Dari sekian banyak kelas VIII apakah ada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum?

R: Ada banyak sebenarnya, akan tetapi, hanya ada beberapa siswa saja yang mengalami kecemasan yang lebih parah dibandingkan yang lain.

P: Bagaimana kondisi kecemasan yang dialami oleh siswa ketika berbicara di depan umum atau dihadapan orang lain?

R: Kondisi kecemasan yang dialami oleh siswa bermacam-macam dan kemungkinan disebabkan karena latar belakang yang berbeda-beda, misalnya ada beberapa siswa yang selalu tegang, bergetar hebat sampai wajahnya pucat dan tidak bisa berkata-kata ketika ia berbicara di depan umum.

P: Bagaimana cara menangani siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum?

R: Sebenarnya tidak ada cara khusus dan memang belum pernah ditangani.

P: Apakah ada bentuk latihan atau pembiasaan diri bagi siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum?

R: Tidak ada.

B. Untuk Enam Responden yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum

1. Responden EN

P: Apa yang anda rasakan jika anda berbicara di depan banyak orang dan gejala kecemasan apa saja yang anda rasakan ketika berbicara di depan umum?

R: Saya merasa gelisah, dan percaya diri menurun, serta selalu merasa ragu dan tidak yakin. Selain itu Saya selalu merasa lemas, pusing, nafsu makan berkurang, detak jantung tak beraturan,

P: Apa yang membuat anda cemas ketika berbicara di depan banyak orang?

R: saya takut tidak bisa berbicara dengan baik dan benar, maka saya selalu merasa takut salah dan akan diditertawakan.

P: Apa yang anda lakukan saat anda merasa cemas ketika anda berbicara di depan umum?

R: Ketika dalam kondisi demikian, saya lebih memilih diam walaupun keringat saya bercucuran. Selain itu saya juga akan memainkan kedua telapak tangan saya agar tidak gugup. Sekalipun saya kadang memilih menghindari situasi tersebut.

2. Responden DN

P: Apa yang anda rasakan jika anda berbicara di depan banyak orang dan gejala kecemasan apa saja yang anda rasakan ketika berbicara di depan umum?

R: Saya Selalu merasa terancam dengan keadaan dan tidak bisa berkata-kata, dan gejala yang sering saya alami saya merasa bergetar, berkeringat dingin dan detak jantung yang terasa berdetak lebih cepat.

P: Apa yang membuat anda cemas ketika berbicara di depan banyak orang?

R: Saya selalu merasa takut ketika berbicara di depan umum karena saya sadar saya selalu merasa kesulitan ketika berbicara di depan umum. Selain itu, saya tidak bisa

menyusun kata-kata dengan baik dan benar dan saya pernah gagal ketika saya menjadi petugas pembawa acara dalam kegiatan *Muhadhoroh* di sekolah.

P: Apa yang anda lakukan saat anda merasa cemas ketika anda berbicara di depan umum?

R: Ketika dalam kondisi demikian, saya lebih memilih melakukan kontak mata dengan lawan bicara saya atau saya selalu mengalihkan pandangan saya untuk menghilangkan rasa tidak nyaman dalam diri saya.

3. Responden NN

P: Apa yang anda rasakan jika anda berbicara di depan banyak orang dan gejala kecemasan apa saja yang anda rasakan ketika berbicara di depan umum?

R: Saya selalu merasa tidak percaya diri dan takut gagal. Selain itu, gejala yang saya rasakan adalah detak jantung tidak beraturan dan selalu merasa lemas sampai wajah saya pucat.

P: Apa yang membuat anda cemas ketika berbicara di depan banyak orang?

R: karena saya pernah gagal di pengalaman pertama saya dan saya rasa berbicara di depan umum itu sulit.

P: Apa yang anda lakukan saat anda merasa cemas ketika anda berbicara di depan umum?

R: Ketika dalam kondisi demikian, saya lebih memilih diam dan hanya memperhatikan wajah orang-orang yang ada di depan saya.

4. Responden DS

P: Apa yang anda rasakan jika anda berbicara di depan banyak orang dan gejala kecemasan apa saja yang anda rasakan ketika berbicara di depan umum?

R: Saya selalu merasa takut gagal, takut salah dan akan ditertawakan, dan saya merasa tidak bisa berkata-kata sehingga saya merasa sulit ketika berbicara di depan umum. Selain itu, gejala yang saya alami biasanya kaki terasa lemas, tangan bergetar serta berkeringat dingin.

P: Apa yang membuat anda cemas ketika berbicara di depan banyak orang?

R: karena saya takut gagal dan mengecewakan orang-orang yang sudah memberikan saya kepercayaan

P: Apa yang anda lakukan saat anda merasa cemas ketika anda berbicara di depan umum?

R: Ketika dalam kondisi demikian, saya lebih memilih diam dan menundukan kepala agar merasa sedikit nyaman.

5. Responden N

P: Apa yang anda rasakan jika anda berbicara di depan banyak orang dan gejala kecemasan apa saja yang anda rasakan ketika berbicara di depan umum?

R: Saya selalu merasa takut dan tertekan dan gejala yang saya alami saya selalu merasa sakit perut, sakit kepala, sakit dada dan kaki terasa lemas.

P: Apa yang membuat anda cemas ketika berbicara di depan banyak orang?

R: karena saya merasa takut dan khawatir dan saya pernah gagal ketika saya menjadi petugas pembaca *Asmaul Husna* saat acara *muhadhoroh*.

P: Apa yang anda lakukan saat anda merasa cemas ketika anda berbicara di depan umum?

R: Ketika dalam kondisi demikian, saya lebih memilih diam dan menjawab pertanyaan dengan gelengan kepala.

6. Responden NJ

P: Apa yang anda rasakan jika anda berbicara di depan banyak orang dan gejala kecemasan apa saja yang anda rasakan ketika berbicara di depan umum?

R: Saya selalu merasa takut di tertawakan dan tidak bisa memberikan penampilan terbaik saya. Selain itu saya selalu merasa mata berkunang-kunang, sakit kepala, kaki bergetar dan tidak bisa berdiri serta detak jantung yang tidak beraturan.

P: Apa yang membuat anda cemas ketika berbicara di depan banyak orang?

R: karena saya merasa tidak mampu dan itu bukan keahlian saya, dan saya takut ditertawakan, diolok-olok ketika saya berbicara di depan umum, karena saya pernah mengalami hal seperti itu pada pengalaman pertama saya.

P: Apa yang anda lakukan saat anda merasa cemas ketika anda berbicara di depan umum?

R: Ketika dalam kondisi demikian, saya lebih memilih menunduk dan menutup wajah saya dengan kedua telapak tangan.

C. Untuk R Teman N

P: Apakah N aktif berbicara ketika di kelas?

R: Tidak N selalu diam dan terlihat kaku bahkan jarang tersenyum

P: Bagaimana menurut kamu sikap N ketika menghadapi tugas di sekolah yang berhubungan dengan berbicara di depan umum?

R: N sering menundukkan kepala ketika berbicara dengan orang lain, dan sekalipun ia bicara pasti tidak terdengar dan bergetar.

FOTO-FOTO KEGIATAN PROSES KONSELING





