

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Public speaking* bukan hal yang terjadi dengan sendirinya pada seseorang. *Public speaking* adalah sebuah ilmu yang tidak akan dikuasai oleh seseorang jika tidak menyiapkan dan menginvestasikan waktu untuk belajar. *Public speaking* adalah sebuah keterampilan yang diawali dengan sebuah pemahaman ilmu. Dalam ilmu *public speaking* banyak hal yang harus dilatih dan diulang-ulang untuk bisa menjadi seorang *public speaker* yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik.

Ilmu *public speaking* sangat penting, karena segala profesi membutuhkan ilmu komunikasi atau ilmu *public speaking*. Apalagi untuk seorang siswa, memiliki kemampuan *public speaking* yang baik, bagus dan benar adalah kemampuan yang harus dimiliki seorang siswa.

Keterampilan berbicara di depan umum atau *public speaking* masih belum sepenuhnya dimiliki oleh para siswa. Keengganan tampil di depan publik ini akibat rendahnya rasa percaya diri, dan minimnya penguasaan teknik berbicara di depan umum. Ketidakmampuan ini menyebabkan komunikasi yang seharusnya efektif menjadi degradasi. Bahkan seringkali terjadi kesalahpahaman komunikasi di depan publik.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/4335>

Banyak sekali orang yang cerdas, pandai berbicara, dan mudah sekali menjelaskan ide-idenya jika berhadapan dengan orang per orang, tetapi merasa sulit berbicara jika berhadapan dengan sekelompok kecil orang, apalagi berhadapan dengan banyak orang. siswa terhambat presentasi karena mereka takut berbicara, takut menyampaikan ide dan gagasan disebuah rapat organisasi. Mereka mempunyai ide-ide penting, tapi lebih memilih menyimpan ide mereka daripada menyampaikannya di sebuah forum, padahal ketakutan itu sebenarnya bisa diatasi.<sup>2</sup>

Di KAHFI BBC Motivator School belajar mendalami ilmu *public speaking*, tapi tidak sedikit siswa yang masih belum siap untuk berbicara di depan umum, bahkan memutuskan untuk berhenti kuliah ketika akan menghadapi ujian, khususnya ujian yang menggunakan teknik *public speaking*.

Penulis merupakan mahasiswa dari jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Karena melihat realita yang ada penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi kasus yang ada dan mencoba melakukan tindakan secara langsung untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa. Penulis melakukan tindakan dengan melakukan bimbingan dan konseling terhadap siswa yang memiliki kendala dalam *public speaking* yaitu siswa yang tidak lulus *ujian public speaking*.

---

<sup>2</sup> Tubagus Wahyudi, *The Secret of Public Speaking era Konseptual*, (Jakarta: BBC Pulisher, 2013), p.11

Alternatif dan solusi yang digunakan penulis yaitu melakukan proses konseling dengan beberapa tahapan untuk membantu siswa yang memiliki kendala dalam *public speaking* diantaranya asesmen, wawancara, melakukan proses konseling dan evaluasi. Tujuan penulis yaitu membantu siswa yang memiliki kendala dalam *public speaking dengan* merasionalkan pikiran yang tidak rasional terhadap kemampuan *public speaking*, membantu konseli agar menyadari bahwa kemampuan *public speaking* bisa dilatih, ketakutan yang dialami juga bisa diatasi melalui pendekatan konseling individual teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu terapi yang digunakan untuk mengubah perasaan dan perilaku siswa yang tidak rasional menjadi rasional. Konseling individual merupakan pendekatan yang efektif, di mana tidak ada campur tangan dalam perselisihan antara dua belah pihak, berbeda dengan konseling kelompok, sehingga konseli atau responden bebas mengekspresikan diri, pengalaman dan perasaan tanpa ada rasa canggung ketika mengungkapkan segala permasalahannya.

Bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia. Kenyataan menunjukkan bahwa manusia didalam kehidupannya selalu menghadapi persoalan-persoalan yang datang silih berganti, persoalan yang satu diatasi datang kembali persoalan lain, demikianlah seterusnya. Ada manusia yang sanggup mengatasi permasalahannya sendiri, tetapi ada pula manusia yang dalam

mengatasi permasalahannya membutuhkan orang lain, disinilah peran bimbingan dan konseling diperlukan.<sup>3</sup>

Manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya. Firman Allah SWT:

وَالْعَصْرِ - ١

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ - ٢

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ ۗ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ - ٣

Artinya :

1. *Demi masa.*
2. *Sungguh, manusia berada dalam kerugian,*
3. *kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran. (QS. Al-Asr [103]: 1-3)<sup>4</sup>*

Ayat ini menunjukkan agar manusia selalu mendidik diri sendiri maupun orang lain, dengan kata lain membimbing ke arah mana seseorang itu akan menjadi, baik atau buruk. Proses pendidikan dan pengajaran agama tersebut dapat dikatakan sebagai “bimbingan” dalam bahasa psikologi. Nabi Muhammad

---

<sup>3</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan & Konseling Studi dan Karir*, (Yogyakarta:Andi, 2010), p.10

<sup>4</sup> Dalil Al-Quran, QS. Al-Asr [103]: 1-3

SAW, menyuruh manusia muslim untuk menyebarkan atau menyampaikan ajaran agama Islam yang diketahuinya, walaupun satu ayat saja yang dipahaminya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa nasihat agama itu ibarat bimbingan (*guidance*) dalam pandangan psikologi.<sup>5</sup>

Setiap orang senantiasa berusaha untuk mencapai kehidupannya yang sejahtera, melalui pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya, baik yang bersifat biologis, psikis, sosial, maupun spiritual. Apabila dalam proses pemenuhan tersebut mengalami hambatan atau kegagalan, maka dia akan mengalami perasaan yang tidak nyaman, frustrasi, atau bahkan defresi. Pada situasi seperti itulah, setiap orang merasakan pentingnya bantuan orang lain. Kehadiran orang lain yang dapat membantu memecahkan masalahnya, dirasakan sebagai anugerah, karena dapat mengembalikan posisi dirinya kepada situasi yang nyaman. Dalam hal inilah, peranan para *helper*, khususnya konselor sangat penting, karena sebagai tenaga profesional, mereka memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan konseling kepada orang lain, agar mampu mengembangkan kehidupannya yang sejahtera.<sup>6</sup>

Bimbingan konseling islam merupakan sarana dakwah, sesuai dengan yang tersurat didalam Al-Quran:

---

<sup>5</sup>Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling* (Depok: PT. Rajagrafindo Persada,2016), p.123-124

<sup>6</sup> Syamsu Yusuf LN, *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2016), p.19

اذْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَادِلْهُمْ بَالَّتِي  
هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ۚ

Artinya : “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk”. (Q.S An-Nahl ayat 125).

Konseling Individual merupakan proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara konselor dengan konseli . Konseli mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat ia pecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor yang dianggap mampu (petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi).<sup>7</sup>

Pendekatan REBT sendiri adalah jenis pendekatan *behavior kognitif* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salahsatunya didapat melalui belajar sosial.

---

<sup>7</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: Redaksi Refika, 2012),p.10

Disamping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berfikir rasional.<sup>8</sup>

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik melakukan penelitian tentang ***“Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Siswa (Studi di KAHFI BBC Motivator School, Bintaro-Tangerang Selatan)”***.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang permasalahan di atas, agar permasalahan dalam penelitian ini terarah maka penulis menyusun rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana persepsi siswa tentang *public speaking*?
- 2) Bagaimana penerapan layanan konseling individual dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa?
- 3) Bagaimana hasil kegiatan konseling individual dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka penelitian ini bertujuan:

- 1) Untuk menganalisa bagaimana persepsi siswa KAHFI BBC Motivator School tentang *public speaking*.
- 2) Untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling individual dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa KAHFI BBC Motivator School.

---

<sup>8</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), cet. 2, p.201

- 3) Untuk mengetahui hasil kegiatan pendekatan konseling individual dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa KAHFI BBC Motivator School.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat atau kegunaan dari segi pendidikan. Baik pendidikan secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

##### **1) Manfaat Teoritis**

- a) Penelitian ini diharapkan kontribusi keilmuan pada jurusan bimbingan konseling. Baik dari sudut pandang bimbingan konseling secara umum maupun bimbingan konseling Islam. Terutama yang berkaitan dengan penerapan konseling individual teknik *rational emotive behaviour therapy* dalam meningkatkan keberanian *public speaking* siswa.
- b) Menambah keilmuan calon konselor. Baik untuk konselor berlatar belakang Islam maupun konselor umum.
- c) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam upaya penanganan demam publik atau ketidakberanian berbicara depan publik.
- d) Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi bagi masyarakat luas dan dapat dijadikan sebagai pedoman bagi peneliti lain yang berminat melakukan



penelitian tentang pendekatan konseling individual teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa.

## 2) Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan layanan konseling untuk meningkatkan *public speaking* siswa KAHFI BBC Motivator School khususnya, umumnya mahasiswa perguruan tinggi lain yang mengalami hambatan dalam *public speaking*.
- b) Penelitian ini juga dapat dijadikan salahsatu referensi bagi lembaga lain dan organisasi atau asosiasi yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling saat di masa sekarang maupun masa yang akan datang, tentunya yang berkaitan dengan konseling individual teknik *rational emotive behavior therapy* dan *public speaking*.

## E. Tinjauan Pustaka

Banyak literatur yang membahas tentang konseling individual baik dari segi bahasa Indonesia ataupun bahasa Asing. Namun sepengetahuan penulis belum ada yang spesifik membahas tentang pendekatan konseling individual dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* mahasiswa.

Untuk melengkapi referensi dan pengembangan penelitian ini, penulis telah mempelajari peneliti sebelumnya, terkait dengan permasalahan yang akan diteliti. Adapun literatur terkait yang ditemukan penulis diantaranya adalah:

Pertama skripsi yang ditulis oleh Isna Izayati dengan judul “*Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di MA Ali Maksum Yogyakarta*”. Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hasil penelitiannya membahas mengenai pemberian layanan konseling individu dalam meningkatkan kedisiplinan siswa agar mencapai tingkat kedisiplinan yang lebih baik, dimana subyeknya menggunakan siswa dan teknik yang digunakan yaitu dengan menangani siswa dan memantau tingkat kemajuan siswa yang melanggar tata tertib atau tingkat kedisiplinannya rendah. metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif.<sup>9</sup>

Dilihat dari judulnya sama-sama memiliki persamaan yaitu membahas tentang konseling individual. Adapun perbedaannya terletak pada permasalahan dan teknik yang digunakan. Masalah yang penulis teliti menitikberatkan pada pendekatan konseling individual teknik *Rational Emotive*

---

<sup>9</sup> Isna Izayati, layanan konseling individu dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di MA Ali Maksum Yogyakarta, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017)

*Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa.

Kedua skripsi yang ditulis oleh Perawati dengan judul “*Pendekatan Konseling Individual untuk memotivasi siswa SMA melanjutkan Kuliah*” *Studi Kasus di SMA Negeri I Pabuaran, Kabupaten Serang-Banten*. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa tidak sedikit siswa yang menyatakan bahwa mereka bingung merencanakan pendidikan setelah SMA. Ada yang bingung antara lanjut atau pendidikan atau tidak. Ada juga yang tidak memikirkan untuk melanjutkan pendidikan. Mereka beranggapan bahwa kuliah itu penting tidak pening, membutuhkan dana besar dan harus pintar. Dalam hal ini pemberian motivasi dengan menggunakan layanan konseling individual yang digunakan sehingga konseli atau responden bebas mengekspresikan diri, pengalaman dan perasaan tanpa ada rasa canggung ketika mengungkapkan segala permasalahannya.<sup>10</sup>

Dilihat dari judulnya sama-sama memiliki persamaan yaitu membahas tentang konseling individual. Adapun perbedaannya terletak pada permasalahan dan teknik yang digunakan. Masalah yang penulis teliti menitikberatkan pada pendekatan konseling individual teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa.

---

<sup>10</sup> Perawati, pendekatan konseling individual untuk memotivasi siswa SMA melanjutkan kuliah studi kasus di SMA Negeri I Pabuaran, Kabupaten Serang-Banten (Banten : Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana hasanuddin Banten, 2018)

Ketiga skripsi yang ditulis oleh Aniq Isyatur Rodliyah dengan judul “*Penerapan Konseling Individual dalam Mengembangkan Perilaku Moral Siswa di Madrasah Aliyah Negeri Denanyar Jombang*” Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara Tahun 2012.

Skripsinya memaparkan pelaksanaan konseling individual di MAN Denanyar Jombang. Bimbingan dan Konseling memiliki peranan penting mempunyai peranan penting yaitu dengan penanaman nilai dan norma yang kuat pada setiap individu, pelaksanaan peraturan yang konsisten dan menciptakan yang kuat dan teguh. Dengan demikian peserta didik mempunyai pola pikir, perilaku dan interaksi yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dimasyarakatnya.<sup>11</sup>

Dilihat dari judulnya sama-sama memiliki persamaan yaitu membahas tentang konseling individual. Adapun perbedaannya terletak pada permasalahan dan teknik yang digunakan. Masalah yang penulis teliti menitikberatkan pada pendekatan konseling individual teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa.

---

<sup>11</sup> Aniq Isyatur Rodliyah , penerapan konseling individual dalam mengembangkan perilaku moral siswa di MAN Denanyar Jombang (Surabaya: Fakultas Tarbiyah jurusan Pendidikan Islam ,IAIN Sunan Ampel, 2009), <http://digilib.uinsby.ac.id>

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Konseling Individual**

#### **a) Pengertian Konseling Individual**

Menurut **Lawrence M. Brammer dan Everett L. Shostrom** (1977), konseling merupakan salah satu dari dua bagian *therapeutic psychology*. Bagian ke duanya *psychotherapy*. Konseling dan Psikoterapi dipandang berada dalam wilayah kompetensi profesional yang bersifat *overlapping* (tumpang tindih). Keduanya memiliki fungsi yang sama, yaitu *helping*, yaitu sebagai pemberian bantuan kepada individu agar mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan kemanusiaannya (*human needs*), seperti rasa aman, kasih sayang, respek, self-esteem (harga diri), dan aktualisasi diri.<sup>12</sup>

Konseling diartikan sebagai proses yang memiliki urutan tahapan-tahapan yang sekuensial :

1. Membantu konseli untuk mengartikulasi mengapa dia memerlukan bantuan
2. Merumuskan tujuan dan harapan-harapan dari konseling
3. Mengajar konseli bagaimana memperoleh yang lebih baik dari pengalaman konseling
4. Mengembangkan tingkat kepercayaan yang tinggi dan harapan yang memuaskan untuk berubah
5. Mendiagnosis masalah atau wilayah disfungsional yang memerlukan bantuan

---

<sup>12</sup> Syamsu Yusuf LN, *Konseling Individua...*, p.44

6. Mengeksplorasi dunia konseli, baik masa lalu maupun masa sekarang.
7. Memahami konteks budaya (seperti gender, etnis, ras, agama, atau orientasi seksual yang terkait dengan pengalaman konseli)
8. Menguji berbagai faktor yang berkontribusi terhadap masalah konseli.
9. Mendiskusikan isu-isu dan aspek-aspek yang menjadi perhatian konseli.
10. Mendukung dan menerima konseli seorang manusia yang bermartabat
11. Mengkonfrontasi inkonsistensi (ketidakajegan) pikiran, bahasa, dan tingkah laku konseli.
12. Menantang asumsi-asumsi yang tidak dapat atau tidak rasional .
13. Mengungkap motif-motif yang tersembunyi atau tidak disadari yang melatarbelakangi tingkah laku(tindakan).
14. Mendorong konseli untuk bertanggung jawab terhadap pilihan dan perbuatannya.
15. Membantu konseli agar mampu memilih alternatif yang tepat dari berbagai alternatif kehidupan yang dihadapi.
16. Memberikan umpan baik (*feed back*) yang konstruktif.
17. Menyusun peluang-peluang untuk memperbaiki cara-cara baru untuk bertindak atau hidup yang lebih baik.
18. Memfasilitasi kemandirian konseli, sehingga konseling dapat diakhiri dalam waktu yang cukup efisien.

Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli. Dalam konseling diharapkan konseli dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Pengertian konseling individual mempunyai makna yang spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>13</sup>

#### **b) Tujuan Konseling Individual**

Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku.

Tujuan konseling individual adalah terentaskannya masalah yang dialami konseli . apabila masalah konseli itu dicirikan sebagai:

- a. sesuatu yang tidak disukai adanya
- b. suatu yang ingin dihilangkan, dan/atau
- c. sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian.

---

<sup>13</sup> Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007), p.159

Maka upaya pengentasan masalah konseli melalui konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atau keberadaan sesuatu yang dimaksud atau meniadakan keberadaan sesuatu yang dimaksud, dan/atau mengurangi intensitas hambatan dan /atau kerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan itu. Dengan layanan konseling individual beban konseli diringankan, kemampuan konseli ditingkatkan, potensi konseli dikembangkan.

Tujuan konseling terkait dengan aspek pribadi dan sosial:

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam meramalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya
- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing
- c. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluaktif antara yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, serta mampu meresponnya secara positif sesuai ajaran agama yang dianut
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik fisik maupun psikis.
- e. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain



- f. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat
- g. Memiliki rasa tanggung jawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas dan kewajibannya
- h. Mampu dalam menyelesaikan masalah baik bersifat internal maupun dengan orang lain
- i. Mampu untuk mengambil keputusan secara efektif.<sup>14</sup>

### c) **Komponen Konseling Individual**

Dalam layanan konseling individual berperan dua pihak, yaitu seorang konselor dan seorang konseli. Konselor adalah seorang ahli dalam bidang konseling yang memiliki kewenangan dan mandat secara profesional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling. Dalam layanan konseling individual konselor menjadi aktor yang secara aktif mengembangkan proses konseling melalui dioperasionalkannya pendekatan, teknik dan asas-asas konseling terhadap konseli. Dalam proses konseling selain media pembicaraan verbal, konselor juga dapat menggunakan media tulisan, gambar, media elektronik, dan media pembelajaran lainnya, serta media pengembangan tingkah laku. Semua hal itu diupayakan konselor dengan cara-cara yang cermat dan tepat, demi terentaskannya masalah yang dialami konseli.

Konseli adalah seorang individu yang sedang mengalami masalah, atau setidaknya sedang mengalami sesuatu yang

---

<sup>14</sup> Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam*, (Serang: AEmpat, 2014), p.64-65

ingin ia sampaikan kepada orang lain. Konseli menanggung semacam beban, atau mengalami suatu kekurangan yang ia ingin isi, atau ada sesuatu yang ingin dan perlu dikembangkan pada dirinya, semuanya itu agar ia mendapatkan suasana fikiran atau perasaan yang lebih ringan, memperoleh nilai tambah, hidup lebih berarti dan hal-hal positif lainnya dalam menjalani hidup sehari-hari dalam rangka kehidupan dirinya seara menyeluruh.

Konseli datang dan bertemu konselor dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang datang sendiri dengan kemauan yang kuat untuk menemui konselor (*self referal*), ada yang datang dengan perantara orang lain, bahkan ada yang datang (mungkin terpaksa) karena didorong atau diperintah oleh pihak lain. Kedatangan konseli menemui konselor disertai dengan kondisi tertentu yang ada pada diri konseli itu sendiri. Dalam proses itu apapun latar belakang kedatangan konseli, dan bagaimanapun juga kondisi diri konseli sejak paling awal pertemuannya dengan konselor, semuanya harus disikapi oleh konselor dengan penerapan asas kekinian dan prinsip “konseli tidak pernah salah” (KTPS).

Apun latar belakang dan kondisi konseli yang datang menemui konselor, semuanya itu perlu mendapatkan perhatian dan penanganan sepenuhnya oleh konselor. Melalui proses layanan konseling individual, konseli bersama konselor melakukan upaya tersinergikan untuk mencapai tujuan layanan.

Tahapan keefektipan layanan konseling individual bisa terpenuhi apabila:

- Konseli menyadari bahwa dirinya bermasalah
- Konseli menyadari bahwa dirinya memerlukan bantuan untuk mengentaskan masalah yang dialaminya.
- Konseli mencari sumber (dalam hal ini konselor) yang dapat memberikan bantuan.
- Konseli terlibat secara aktif dalam proses perbantuan (dalam hal ini konseling individual)
- Konseli mengharapkan konseli upaya perbantuan.<sup>15</sup>

#### **d) Asas-Asas Konseling Individual**

Asas-asas dalam konseling individual dimaksud untuk memperlancar proses dan memperkuat bangunan hubungan antara konselor dan konseli. Asas-asas konseling itu meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kemandirian, kekinian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan kasus, dan tutwuri handayani.<sup>16</sup>

#### **e) Ragam Teknik Konseling**

Banyak teknik konseling yang dapat digunakan dalam praktik konseling yang bisa dilakukan oleh konselor kepada konselinya. Ragam teknik konseling yang ada meliputi perilaku attending, empati, refleksi, eksplorasi, menangkap pesan utama (*paraphrasing*), bertanya terbuka untuk membuka percakapan

---

<sup>15</sup> Sofyan Willis, *Konseling Individual....*, p.36.

<sup>16</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), p.115-120

(open question), bertanya tertutup (*closed question*), dorongan minimal (*minimal encouragement*), interpretasi, mengarahkan (*directing*), menyimpulkan sementara, fokus, konfrontasi, menjernihkan, memudahkan, diam, mengambil inisiatif, memberi nasehat, pemberian informasi, merencanakan dan menyimpulkan.<sup>17</sup>

## **2. Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

### **1. Sejarah REBT**

REBT adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961. Pada Tahun 1993, dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *The Institute For Rational Emotive Therapy*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama Rational Emotive Therapy (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).<sup>18</sup>

### **2. Pengertian REBT**

REBT merupakan pendekatan kognitif behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang

---

<sup>17</sup> Sofyan Willis, *Konseling Individual...*, p. 160-172

<sup>18</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan...*, p. 201.

irasional sehingga focus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu.<sup>19</sup>

REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Kata *rational* yang dimaksud Ellis adalah kognisi atau proses berpikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Menurut Ellis, rasionalitas individu bergantung kepada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya. Ellis memperkenalkan kata behavior (tingkah laku) pada pendekatan REBT dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan.<sup>20</sup>

### 3. Konsep Dasar REBT

Konsep dasar REBT relatif sederhana, untuk memahami bagaimana aspek pemikiran kita bisa menciptakan perasaan terganggu kita, dan untuk mengatasi pemikiran-pemikiran yang menimbulkan gangguan seperti itu:

A = *activating event*, peristiwa yang memicu (misalnya kehilangan pekerjaan)

B = *belief*, keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya, karena aku

---

<sup>19</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan.....*, p. 201.

<sup>20</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan....*, p. 202

kehilangan pekerjaan, yang seharusnya tidak terjadi padaku, artinya aku ini bukan orang baik)

C = *emotional and behavioral consequence*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang, tentang peristiwa tersebut (misalnya, depresi dan menarik diri dari dunia mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain)

D = *disputing*, mendebatkan keyakinan yang menyebabkan Gangguan (misalnya, “tentu saja, aku lebih suka tidak kehilangan pekerjaan, tapi tidak ada alasan dalam analisis akhir mengapa itu tidak harus terjadi padaku. Tanpa itu, aku masih bisa bahagia dan menerima diriku. Aku terlalu rumit untuk mengutuk diriku, karena itu tak ada gunanya terkait dengan pekerjaanku”)

E = *effective*, pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku (misalnya, ia sedih karena akan dibuat menjadi berlebihan, tetapi kembali masuk ke dunia dalam rangka mencari pekerjaan baru. Sekarang penerimaan diri mendasari upayanya dalam mencari pekerjaan).<sup>21</sup>

#### **4. Tahap-tahap konseling REBT**

REBT membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran

---

<sup>21</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), cet. 1, p. 501-502

dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya.<sup>22</sup> Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli, diantaranya:

### **Tahap 1**

Proses penyadaran konseli tentang irasional

Penguatan bahwa konseli memiliki potensi untuk berubah

### **Tahap 2**

Proses dispute pikiran irasional

Implementasi teknik-teknik konseling

### **Tahap 3**

Proses pengembangan filosofi hidup rasional

## **5. Teknik-teknik yang digunakan dalam proses terapi REBT**

Ketika konselor akan melakukan konseling REBT terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu melakukan pengenalan REBT kepada klien. Membina hubungan terapeutik antara konselor dengan konseli, hubungan ini biasanya didasarkan pada kondisi terapeutik inti. Kondisi inti tersebut adalah empati, kehangatan, hormat, ketulusan dan penghargaan positif tanpa syarat.<sup>23</sup>

Adapun teknik-teknik yang digunakan dalam proses terapi REBT diantaranya:

---

<sup>22</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan...*, p. 215

<sup>23</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan...*, p. 510

## 1. Asesmen

Asesmen adalah proses pencarian pemahaman-pemahaman problem-problem yang sedang dihadapi klien dan tingkat keparahannya. Terapi REBT mencari informasi yang jelas dan spesifik (jika mungkin) dari klien pada sesi pertama untuk menempatkan permasalahannya dalam bingkai kerja ABC.

## 2. Teknik kognitif

Teknik ini membantu klien berfikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan dua kriteria utama.

- a. Logika. Hanya karena anda sangat ingin presentasi dengan bagus, bagaimana logikanya bahwa anda harus presentasi dengan bagus?
- b. Realisme. Dimana buktinya bahwa dunia mematuhi tuntutan anda? Jika benar, anda akan dijamin melakukan presentasi dengan bagus setiap saat tanpa mengalami kecemasan apapun. Itukah problem sebenarnya?
- c. Kemanfaatan. Seberapa bermanfaatkah untuk selalu berpegang pada keyakinan itu? Apa manfaat keyakinan itu jika anda terus menuntut diri anda harus melakukan presentasi yang bagus?



### 3. Teknik perilaku

Teknik ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menantang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu, tugas-tugas yang cukup menstimulus untuk mewujudkan perubahan terapeutik, namun tidak terlalu menakutkan karena justru akan menghambat klien menjalankan tugas-tugas tersebut.<sup>24</sup>

### 4. Teknik Emotif

Teknik ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Teknik ini merupakan latihan penyerangan rasa malu dimana klien berperilaku dengan cara memalukan.<sup>25</sup>

### 5. Teknik Imageri

Dispute imajinasi (*Imaginal Disputation*)

Strategi *imaginal disputation* melibatkan penggunaan imageri. Setelah *dispute* secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah. Bila ya, maka konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berfikir lebih rasional dan mengulang kembali proses diatas. Bila belum maka keyakinan irasionalnya masih ada.<sup>26</sup>

### 6. Proses perubahan terapeutik

Proses ini meliputi beberapa langkah untuk dipelajari klien:

---

<sup>24</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan....*, p.511-513

<sup>25</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan....*p. 513

<sup>26</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan....*, p.222

1. Bahwa individu-individu pada umumnya (tetapi tidak seluruhnya) membuat gangguan-gangguan emosional mereka sendiri mengenai peristiwa-peristiwa kehidupannya melalui pikiran irasional.
2. Bahwa individu-individu memiliki kemampuan untuk memperkecil atau menghilangkan gangguan-gangguan tersebut dengan mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola-pola kaku pemikiran mereka.
3. Untuk memperoleh pola pikir yang rasional atau fleksibel, individu-individu perlu berpikir, merasakan, dan bertindak melawan keyakinan-keyakinan irasional mereka, dan biasanya berlangsung seumur hidup.

### ***3. Public Speaking***

#### **a) Gambaran umum *public speaking***

Jangan pernah merasa masalah anda sangat sulit. Bahkan mereka yang kemudian menjadi pembicara sukses. Diawal karirnya juga merasakan ketakutan yang sangat luar biasa. Bahkan Soekarno, orator ulung, seorang yang ahli berpidato sekalipun merasa gemetar ketika pertama kali naik ke podium. Ini masalah personal yang bisa diatasi.

Masalah lain yang jauh lebih penting adalah gambaran masyarakat yang masih belum mampu membedakan antara *speaking* dan *talking*. Pada prinsipnya, seseorang yang ketika diingatkan akan *public speaking*, yang ada dibenaknya adalah ia menyamakan antara berbicara dan ngomong.

Berbicara dan ngomong adalah dua hal yang kontras, karena berbicara dilakukan dalam kondisi sadar, sedangkan ngomong atau ngobrol dilakukan dalam kondisi bawah sadar.<sup>27</sup> Hal ini terbukti ketika seseorang yang mahir dalam ngobrol atau ngomong, bahkan sering membuat teman-temannya tertawa ketika ngobrol. Tapi takut ketika berbicara di depan umum, bahkan untuk memperkenalkan dirinya saja tidak mampu.

#### **b) Kepercayaan diri**

Untuk dapat berkomunikasi dengan baik dibutuhkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Tubagus wahyudi, *The Secret of .....*, P. 20

<sup>28</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2014), cet.IV, p. 34

### c) Mengatasi kegugupan dan rasa takut ketika berbicara

#### Menghilangkan rasa gugup

Rasa gugup ini bisa diatasi dengan melakukan visualisasi hal-hal positif seperti:

- Bayangkan audiens menikmati pidato anda. Mereka menatap dengan antusias, mendengarkan dengan sungguh-sungguh dan bertepuk tangan.
- Bayangkan betapa baiknya apa yang akan anda tampilkan.
- Bayangkan audiens adalah teman-teman anda yang biasa diajak ngobrol dan bercanda.
- Ingat momen-momen bahagia dan indah yang pernah anda miliki sebelumnya.

#### Kalahkan rasa takut berbicara

Berikut kiat khusus untuk meminimalisasi rasa takut saat berbicara:

*Pertama*, lakukan persiapan sebaik mungkin jika anda harus menjadi pembicara dengan melakukan persiapan sebaik mungkin. Ini menyangkut materi presentasi, peralatan pendukung yang diperlukan, dan penampilan. Dan berlatihlah sebelum melakukan presentasi. Dengan melakukan persiapan sebaik mungkin, anda akan semakin menguasai materi dan memprediksi suasana yang akan terjadi.

*Kedua*, lawan rasa malu, rasa malu adalah alasan terbesar yang membuat anda takut berbicara di depan orang banyak. Oleh karena itu, lawan atau atasi rasa malu itu dengan menganggap

semua orang sama. Trik lain untuk menghilangkan rasa malu adalah dengan menganggap hadirin adalah teman anda. Dan berbiacarahlah secara santai, sopan, dan menarik sehingga suasana menjadi kondusif dan imresif.

*Ketiga*, berbicara dengan gaya dan kekhasan diri sendiri. Jangan meniru gaya bicara orang lain karena anda akan menjadi orang lain, bukan diri anda yang sebenarnya. Ala bisa karna biasa, semakin sering berlatih dan berbicara dengan kaidah diatas semakin matang dan tenang dalam menghadapi audiens.<sup>29</sup>

Sebelum berbicara, ada beberapa hal yang harus diketahui, diantaranya:

### **1. Ketahuilah apa yang ingin anda katakan**

Dengan mendengarkan, memikirkan, dan merumuskan gagasan-gagasan anda sebelum berbicara sebelum berbicara, anda akan meningkatkan efektifitas anda sebagai seorang komunikator handal.

- Berfikirlah sebelum anda berbicara
- Ketahuilah pesan anda
- Masuklah segera ke pokok masalah. Kemudian menjadi lebih mudahlah bagi pendengar untuk mengingat apa yang anda katakan.
- Ketahuilah hasil apa yang anda inginkan dari pembicaraan anda

---

<sup>29</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-teori...*, p. 42-48

- Praktikkan kekuatan persuasi. Hampir setiap hal yang kita katakan adalah usaha untuk membujuk orang lain agar menerima sudut pandang kita.
- Ketahuilah sesuatu tentang orang-orang yang akan menjadi pendengar anda.
- Rencanakan sebelumnya apa yang ingin anda katakan dan apa yang anda ingin selesaikan untuk jaringan kerja (networking) yang berhasil.

## **2. Kendalikan rasa takut**

Rasa takut adalah mekanisme pertahanan untuk melindungi diri kita. Kita takut terhadap rusak atau turunnya harga diri kita. Siapa diri kita berharga bagi kita. Kata-kata orang lain mengenai diri kita dapat kita umpamakan seperti bata-bata yang dapat memperkuat maupun menimpa diri kita jika susunan bata tersebut runtuh.

Rasa takut mengarah pada hal paling buruk yang dapat terjadi. “saya akan gagal, saya nanti lupa mengenai apa yang akan saya katakan. Saya akan dipermalukan. Saya akan menjadi panik. Saya akan menjadi panik. Saya tidak dapat bernafas.” Sebaliknya, gantilah fokus anda dengan petunjuk-petunjuk berikut:

- ❖ fokus pada
  - Pendengar (bukan diri anda sendiri).
  - Pesan (bukan kata-kata).
  - Sukses (bukan alternatif).
- ❖ Visualisasi hasil positif

- ❖ Tarik nafas dalam-dalam, rileks, jadilah diri sendiri.
- ❖ Persiapkanlah dengan cermat, pahami apa yang ingin anda katakan.
- ❖ Kendalikan self-talk (pola pikir, sikap batin, obrolan internal) anda sendiri yang negatif.
- ❖ Berbicaralah lebih dari hati daripada ego.<sup>30</sup>

### 3. **Berpikirlah sebelum anda berbicara**

Jika anda berhati-hati dengan memberi perhatian pada apa yang ingin anda katakan, anda memperbesar peluang untuk meyakinkan orang lain terhadap sudut pandang anda. Anda juga akan mengurangi kemungkinan melakukan kekeliruan atau kesalahan sosial yang besar.

- ❖ Diam sebentar, pikirkanlah dan pertimbangkan apa yang anda ingin katakan.
- ❖ Pilihlah kata-kata yang tepat, yang secara jelas mengungkapkan pesan anda.
- ❖ Tentukan nada yang anda inginkan dalam percakapan anda
- ❖ Tetapkan hasil yang anda inginkan dari pertukaran tempat anda
- ❖ Ketahuilah pendengar anda, dan jika mungkin, sudut pandang mereka serta tingkat pemahaman sehubungan dengan pokok pembicaraan.
- ❖ Bentuklah pesan anda agar mudah dimengerti.

---

<sup>30</sup> Condril dan Bennie Bough, ph.D., *Techniques and Tips of Power Communicating*, (Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), p. 1-2

#### **4. Yakinlah akan pesan anda**

Yakinlah akan pesan anda, karena inilah hal terpenting pada komunikasi yang berhasil. Apabila anda dengan penuh gairah percaya pada pesan anda, maka komunikasi lisan dan tertulis akan dengan bebas mengalir.

- ❖ Berbicaralah dengan keinginan besar dan keyakinan.
- ❖ Biarkan perasaan anda mengalir alamiah.
- ❖ Tunjukkan antusiasme anda
- ❖ Hindari kepura-puraan atau anda beresiko kehilangan kredibilitas anda.<sup>31</sup>

#### **5. Bicaralah dari hati**

Tak ada musuh yang tak dapat ditaklukan oleh cinta. Tak ada penyakit yang tak dapat disembuhkan oleh kasih sayang. Tak ada permusuhan yang tak dapat dimaafkan oleh ketulusan. Tak ada kesulitan yang tak dapat dipecahkan oleh ketekunan. Tak ada batu keras yang tak dapat di pecahkan oleh kesabaran.

Semua itu haruslah berasal dari hati, bicaralah dengan hati maka akan sampai ke hati. Kesuksesan bukan semata-mata betapa keras otot dan betapa tajam otak, namun juga betapa lembut hati anda dalam menjalani segala sesuatunya.

Mulailah dengan melembutkan hati sebelum memberikan sesuatu apapun namanya, karena kualitas amal seseorang akan sangat dipengaruhi bagaimana kondisi hati saat itu. Seorang pembicara public akan merasakan ketenangan, keikhlasan, dan

---

<sup>31</sup> Jo Condril dan Bennie Bough,ph.D., *Techniques and....*, p. 4-5



kebahagiaan saat penyampaian materi yang mengalir dimulai dari kebersihan hati dari sifat-sifat yang tidak disukai oleh Allah SWT.

## 6. Berekspresi

- Ekspresi memiliki elemen suara. Suara memiliki karakteristik, banyak elemen pembentuk. Suara juga dipengaruhi dengan teknik-teknik intonasi dan teknik-teknik penekanan.
- Ekspresi memiliki elemen mimik. Disinilah seorang pembicara dituntut memiliki wajah pleksibel.
- Ekspresi memiliki elemen gerak. Banyak pembicara yang gagal menyampaikan maksudnya dikarenakan malasnya bergerak.<sup>32</sup>

## 7. Mengolah vokal

Pada kondisi tertentu olah vokal pada public speaking lebih serius dilakukan terutama saat menjadi MC, narrator, *dubber*, presenter, permbaca berita, penyiar radio, dan lain-lain.

Langkah-langkah latihan mengolah vokal diantaranya: latihan senam mulut, senam pernapasan perut (diafragma), senam pembentukan bunyi (*phonating*) yang berkualitas pada artikulasi, latihan emosi dan menguasai olah rasa (membangun emosi dan ekspresi, karakter, mood, dan konsentrasi), latihan memproduksi

---

<sup>32</sup> Tubagus wahyudi, *The Secret of .....*, P. 178

*reverb* (gema). Latihan membaca yang tidak membaca, latihan pengiramaan (nada bertangga), olahraga yang teratur (power).<sup>33</sup>

### **b). Kehebatan Gaya Komunikasi Nabi Muhammad Saw**

#### a. Berbahasa Sederhana, Singkat dan Padat

Nabi Muhammad Saw adalah seorang komunikator yang tangguh dan fasih. Kata-kata yang beliau ucapkan sangat singkat dan padat, namun sarat akan makna. Para sahabat bercerita bahwa ucapan Nabi Muhammad Saw sering menyebabkan hati para pendengarnya berguncang dan membuat air mata mereka berlinang. Ucapan beliau tidak hanya menyentuh hati, tetapi juga mengena secara logika dipikiran lawan bicaranya.<sup>34</sup>

Itulah salah satu contoh kehebatan Nabi Muhammad Saw dalam hal komunikasi. Tentu saja, dengan dengan kemampuan semacam itu, Nabi Muhammad Saw, akan dengan mudah menjalin komunikasi dengan orang lain dan mewujudkan tujuannya dengan kemampuannya itu.<sup>35</sup>

#### b. Memahami Komunikasikan

Nabi Muhammad Saw sangat memperhatikan orang-orang yang dihadapinya dan menyesuaikan pesan komunikasi yang disampaikan sesuai dengan keadaan komunikannya. Sehingga, wajar jika ada seorang ulama yang secara khusus mengumpulkan pidato Nabi Muhammad Saw dan menamainya dengan *Madinat al-Balaghah*.

---

<sup>33</sup> Tubagus wahyudi, *The Secret of ...*, P. 201-214

<sup>34</sup> Iqro' al-Firdaus, *Kiat Hebat Public Relations ala Nabi Muhammad Saw*, (Yogyakarta, Najah, 2013), p. 137-138

<sup>35</sup> Iqro' al-Firdaus, *Kiat Hebat...*, p. 139

Sebagai komunikator, Nabi Muhammad Saw selalu beripaya memahami dan menyesuaikan diri dengan kondisi psikologis lawan bicaranya agar bisa menjalin komunikasi dengan baik. Beliau selalu memperhatikan siapa dan bagaimana lawan bicaranya. *“Tempatkanlah manusia sesuai dengan tempat semestinya (proporsional).”* Begitu salah satu sabda Nabi Muhammad Saw mengenai masalah komunikasi ini.

Inilah pesan komunikasi efektif yang dicontohkan dan diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw. Ciri-ciri komunikasi efektif adalah jika sudah terjalin pemahaman dan saling pengertian antara komunikator dan komunikan. Kemudian, tercipta suasana yang menyenangkan diantara kedua belah pihak. Orang yang berbicara maupun yang diajak bicara sama-sama senang. Hasilnya, hubungan akan semakin baik dan harmonis.

Dalam hadits lain, Nabi Muhammad Saw juga bersabda:

*“Berbicaralah dengan manusia menurut kadar akal (kecerdasan) mereka masing-masing.”* (HR.Muslim).

Artinya, jika kita berbicara dengan anak kecil, tentu berbeda dengan ketika kita berbicara dengan orang dewasa. Karena keduanya memiliki kemampuan dan daya serap otak masing-masing yang tentu saja berbeda. Begitu pula saat kita berkomunikasi dengan orang yang berpendidikan dan yang tidak berpendidikan.<sup>36</sup>

c. Mampu Berkomunikasi Melalui Perbuatan (Teladan)

---

<sup>36</sup> Iqro' al-Firdaus, *Kiat Hebat...*, p. 140-141

Nabi Muhammad Sa. Mampu menjadi komunikator yang handal dan sukses dalam dakwahnya. *Pertama*, adanya kefasihan dalam berbicara (fashahah) yang bersumber dari kecerdasan (fathanah) beliau sebagai utusan Allah. *Kedua*, ajaran yang disampaikan oleh Nabi Muhammad mengandung kebenaran. *Ketiga*, semua kata-kata Nabi Muhammad Saw. Keluar dari hati yang bersih (qalibun salim), tak heran jika kata-kata beliau memiliki ruh dan energi yang bisa melembutkan hati yang sekeras batu. Kepintaran, kefasihan bicara, dan kebenaran ajaran hanya akan menyentuh aspek akal. Sedangkan, hati hanya bisa disentuh dengan kata-kata yang keluar dari hati yang bersih pula.

## **G. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan, metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain. Secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014). P. 6

Litchman sebagaimana dirujuk oleh Nusa Putra mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai studi yang melibatkan keseluruhan situasi dan objek penelitian.<sup>38</sup>

Pada dasarnya instrument penelitian dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri, namun dalam pelaksanaannya peneliti perlu menentukan cara apa yang digunakan instrument pembantu atau pemandu dalam melakukan penelitian. Dari beberapa pendekatan yang ada dalam metode kualitatif, peneliti menggunakan pendekatan penelitian tindakan (*Action Research*).

Penelitian tindakan (*action research*) adalah suatu proses yang dilalui oleh perorangan atau kelompok yang menghendaki perubahan dalam situasi tertentu untuk menguji prosedur yang diperkirakan atau menghasilkan perubahan. Tujuan utama penelitian tindakan adalah untuk mengubah situasi, perilaku, organisasi termasuk struktur mekanisme kerja, iklim kerja, sarana dan prasarana, dan lingkungan sekitarnya.<sup>39</sup>

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan langkah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berikut pemaparan teknik pengumpulan data yang telah dilakukan selama melakukan penelitian.

---

<sup>38</sup> Nusa Putra, *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), p.53

<sup>39</sup> Ridwan, *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*, (Bandung: Alfabeta, 2009), p. 52

a. Observasi

Observasi adalah suatu proses melihat, mengamati, dan mencermati,serta merekam perilaku secara sistematis untuk suatu tujuan tertentu. Observasi atau pengamatan langsung adalah pengumpulan data dengan melakukan penelitian langsung terhadap kondisi lingkungan objek penelitian yang mendukung kegiatan penelitian, sehingga didapat gambaran secara jelas tentang kondisi objek penelitian tersebut.<sup>40</sup>

Peneliti melakukan observasi dengan menggunakan teknik asesmen. Observasi ini dilakukan di KAHFI BBC Motivator School, Jalan Ceger Raya Ruko Ganda Asri No 22C-21D Bintaro-Tangeran Selatan.

b. Wawancara

Wawancara adalah suatu pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya. Wawancara digunakan untuk mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam. Ada beberapa faktor yang akan mempengaruhi arus informasi dalam wawancara, yaitu: pewawancara atau peneliti, responden, pedoman wawancara, dan situasi wawancara.<sup>41</sup>

Penulis melakukan wawancara dengan 6 responden siswa KAHFI BBC Motivator School yaitu RS, ZI, WK, MR, NP, dan KI.

---

<sup>40</sup> Arikunto, Suharsini, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), p. 175

<sup>41</sup> Ridwan, *Belajar Mudah...*, p. 74

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah ditunjukkan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buk yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data yang relevan dengan penelitian.<sup>42</sup>

Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau oleh orang lain tentang subjek.<sup>43</sup>

Dokumentasi yang penulis gunakan diperoleh dari website KAHFI BBC Motivator School dan foto-foto kegiatan selama proses penelitian.

### 3. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dilapangan model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman dalam Sugiyono mengatakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif, dilakukan secara interaktif serta berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga data yang terkumpul sudah matang. Adapun tahap-tahap dalam analisi data yaitu data reduction, display dan conclusion drawing/ verification.<sup>44</sup>

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

---

<sup>42</sup> Ridwan, *Belajar Mudah...*, p. 77

<sup>43</sup> Dedi Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: PT Rosda Karya, 2003), cet.3, p.195

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), p. 246

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting serta dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data pada tahap selanjutnya.<sup>45</sup>

Dalam mereduksi data, peneliti memilih dan merangkum hasil dari data lapangan, membuang yang tidak diperlukan untuk mengambil data yang diperlukan serta yang berkaitan dengan kasus yang diteliti, yaitu penerapan konseling individual teknik rational emotive behavior therapy untuk dalam meningkatkan kemampuan public speaking mahasiswa KAHFI BBC Motivator School, Bintaro Tangerang Selatan. Agar data yang didapatkan lebih jelas dan terarah, peneliti mengelompokkan tiap-tiap data yang terkumpul, sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian tersebut.

b. Data Display (Penyajian Data)

Penyajian data dalam penelitian kualitatif yang sering digunakan adalah penyajian dengan data teks yang berupa naratif. Dengan mendisplaykan data maka akan memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi serta merencanakan tahap selanjutnya berdasarkan apa yang telah dialami.<sup>46</sup>

Langkah selanjutnya adalah penyajian data, dimana dalam tahap ini peneliti menggunakan penyajian data berupa teks

---

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, p. 247

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif...*, p. 249



naratif. Memaparkan data secara naratif sehingga peneliti lebih memahami masalah yang terjadi dari data yang diperoleh. Peneliti mengurutkan data dari yang umum sampai yang khusus, sehingga data yang dikumpulkan dapat sesuai yang akhirnya dapat ditarik suatu kesimpulan pada tahap selanjutnya.

c. *Conclusion Drawing/ Verification* (Kesimpulan/Verifikasi)

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang belum pernah ada sebelumnya. Temuan tersebut dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih belum jelas, sehingga setelah diteliti menjadi semakin jelas, dapat berupa hipotesis atau teori.<sup>47</sup>

Dari kedua tahapan yang sudah dilakukan tersebut, dapat ditarik suatu kesimpulan, sehingga data yang dikumpulkan memiliki arti penting yang dapat memunculkan suatu kesimpulan dalam penelitian tersebut.

## H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pembahasan hasil penelitian, maka sistematika penulisan dalam penelitian ini disajikan dalam lima bab, yaitu:

BAB I :       Pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori,

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif...*, p. 253

metotologi penelitian, sistematika penulisan.

- BAB II : Gambaran umum tentang obyek penelitian, yang meliputi sejarah singkat kampus, profil kampus, visi dan misi kampus, struktur kepengurusan, dan upaya kampus dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa
- BAB III : Gambaran kondisi responden. Dalam bab ini menguraikan tentang profil responden dan kondisi responden yang memiliki kendala dan hambatan dalam proses *public speaking*.
- BAB IV : Penerapan konseling individual dengan teknik REBT dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* siswa, perubahan perilaku mahasiswa setelah melakukan proses konseling individual teknik REBT, faktor pendukung dan penghambat proses konseling
- BAB V : Penutup. Dalam bab ini menguraikan kesimpulan dan saran.