

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial tentunya tidak dapat hidup dengan sendiri dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-harinya tanpa bersosialisasi dengan orang lain. Sejalan dengan fitrahnya setiap individu sebagai manusia, tentu tidak akan luput tanpa adanya suatu komunikasi dengan orang lain. Pada akhirnya, dengan adanya suatu komunikasi dengan orang lain menunjukkan bahwa manusia tidak akan pernah bisa hidup dengan sendirinya, karena pada hakikatnya manusia mempunyai naluri hidup berkelompok dengan manusia lainnya. Kecakapan dan kemampuan dalam berkomunikasi dan bergaul dengan orang lain sangat diperlukan bagi setiap manusia, agar ia mampu diterima dengan baik di lingkungan sekitar. Selain itu, manusia bersosialisasi tentu untuk memenuhi berbagai kebutuhan salah satunya untuk memenuhi kebutuhan interaksi dengan orang lain.¹ Hal ini menunjukkan bahwa kita sebagai manusia tentunya membutuhkan orang lain dalam menjalankan segala aktivitas sehari-harinya. Maka dari itu, manusia selalu bergantung dengan manusia lain. Tak hanya itu, kemampuan berkomunikasi juga sangat amat dibutuhkan, karena memang segala sesuatunya tentu berkaitan dengan adanya komunikasi dan interaksi dengan sesama.

Agama Islam pun mengajarkan kepada kita untuk berkomunikasi kepada siapapun. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al-Hujurat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

¹Della Ayu Kaswadi, “Pentingnya Komunikasi Sosial Budaya Di Era Globalisasi Dalam Perspektif Nilai Pancasila”, *Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan*, Vol. 6, No. 2 (2018) h.62.

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”². Ayat Al-Qur’an ini menjelaskan bahwa kita semua memiliki keunikan yang berbeda, namun kita dianjurkan untuk saling kenal-mengenal satu sama lain sehingga saling memberikan banyak manfaat kepada sesama. Pendidikan sebagai lembaga formal tentu sangat penting bagi kehidupan manusia, tidak hanya pendidikan di lingkungan sekolah, melainkan pendidikan dalam keluarga, pendidikan dalam masyarakat dan bangsa. Tujuan dari sebuah pendidikan yaitu untuk mencerdaskan anak bangsa yang mencetak manusia yang berilmu, berakhlak baik dan berbudi pekerti yang luhur.

Pondok pesantren yakni sebagai lembaga formal merupakan tempat pendidikan yang berfokus untuk memperdalam ilmu agama. Terdapat beberapa kategori pondok pesantren, yakni pondok pesantren modern, pondok pesantren salafi dan pondok pesantren terpadu/semi modern. Pondok pesantren modern lebih memfokuskan pada tekanan bahasa arab dan inggris, pondok salafi lebih menekankan pada pembelajaran kitab kuning sedangkan pondok terpadu/ semi modern yakni perpaduan dari pondok pesantren modern dan salafi yang menekankan kepada bahasa arab dan inggris serta pembelajaran kitab kuning. Setiap pondok pesantren tentu memiliki banyak berbagai penunjang untuk meningkatkan kemampuan para santri baik dari segi mental maupun dari segi minat dan bakat. Tak hanya itu, pondok pesantren juga menyediakan fasilitas-fasilitas untuk mendukung berbagai kegiatan para santri agar menjadi lebih aktif dan inovatif.

² Al-Qur’an, Surat Ke-49 Al-Hujurat ayat13

Santri merupakan sebuah nama yang dijuluki untuk seseorang yang menuntut ilmu agama di lingkungan pondok pesantren. Biasanya, para santri ini tinggal menetap di lingkungan pesantren dan dididik jauh lebih mandiri. Namun kenyataan di lapangan, masih ada para santri yang masih merasa kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan pondok pesantren yang mengakibatkan para santri tidak mampu belajar dengan efektif serta tidak bisa mengikuti berbagai kegiatan-kegiatan pondok pesantren dengan baik.³ Jika hal ini terus menerus terjadi di lingkungan pondok pesantren dan dialami oleh individu/ santri yang menetap di pondok pesantren maka akan berdampak negative, yaitu tidak bisa mengikuti berbagai kegiatan santri ataupun kegiatan belajar di lingkungan pondok pesantren dengan baik dan maksimal.

Pondok pesantren terpadu Nasyrul Ulum yang terletak di kota Cilegon merupakan salah satu pondok pesantren yang dalam proses pendidikannya menerapkan suatu system keterpaduan antara system pendidikan di dalam pondok pesantren atau suatu lembaga-lembaga pendidikan yang berkembang di Indonesia pada umumnya seperti pondok pesantren modern yang dikenal dengan bahasa dan disiplinnya dan pondok pesantren salafi yang dikenal dengan pendalamannya terhadap kajian kitab kuning. Pondok pesantren yang berbasis pendidikan dan pengembangan dakwah ini pada akhirnya ialah untuk menanamkan keyakinan atas segala sesuatu itu milik-Nya, kemudian mengokohkan keimanan dalam bidang Ubudiyah selama melaksanakan semua perintah dan menjauhi larangan-Nya. Di samping itu pondok pesantren ini juga mengembangkan kemampuan-kemampuan (*life skill*) yang dimiliki oleh santri sehingga dapat membantu untuk menjadi bermanfaat bagi dirinya, orang lain, dan masyarakat sekitarnya.⁴ Pondok pesantren ini termasuk dalam kategori pondok pesantren terpadu, yang mana dalam

³ Observasi Pada tanggal 20 Desember 2021

⁴ Brosur PSBB “Pondok Pesantren Terpadu Nasyrul Ulum” Tahun Pelajaran 2022-

pembelajarannya menekankan dengan menggunakan bahasa serta pembelajaran kitab kuning. Namun tak hanya itu, pondok pesantren ini juga membantu para santri untuk mengasah dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki bagi setiap santri.

Santri pondok pesantren terpadu Nasyrul Ulum tidak hanya berfokus belajar guna mencapai prestasi belajar, namun juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman sebaya, guru-guru serta seluruh anggota yang ada di lingkungan pondok pesantren. Bersosialisasi yakni berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi setiap kehidupan manusia. Karena pada hakikatnya, setiap orang tentu berkomunikasi dengan orang lain baik di lingkungan keluarga, masyarakat maupun di lingkungan pondok pesantren. Setiap dan segala kegiatan yang dilakukan di pondok pesantren terpadu Nasyrul Ulum tentunya saling berkaitan dengan hubungan interaksi antar sesama manusia, karena kita sebagai manusia makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa bersosialisasi dengan orang lain. Sebagai contoh, di pondok pesantren terpadu Nasyrul Ulum terdapat beberapa kegiatan diluar belajar mengajar yaitu ekstra kulikuler, yang dimana dalam kegiatan ini para santri pondok pesantren terpadu Nasyrul Ulum dilatih untuk menggali dan mengembangkan bakat bagi setiap individu.

Kegiatan ekstra kulikuler yang terdapat di pondok pesantren terpadu Nasyrul Ulum antara lain yaitu: Marawis, Seni beladiri, Hadroh (Bernyanyi disertai dengan iringan lagu), Nasyid, *Beatbox*, Melukis, Kaligrafi, Pramuka, Qori', Tahsin, Tahfid Qur'an dan lain sebagainya. Tak hanya itu, kegiatan di pesantren Nasyrul Ulum yang berkaitan dengan tampil di depan umum yaitu latihan berpidato, pentas seni, *story telling* (bercerita) dan *conversation* (percakapan) yang dalam hal ini biasanya menggunakan bahasa arab dan bahasa inggris.

Kecemasan berbicara di depan umum terjadi di sebuah pondok pesantren terpadu Nasyrul Ulum Bani Sholeh. Setelah peneliti melakukan observasi, ketika latihan pidato di malam hari, ternyata para santri mengalami beberapa gejala kecemasan ketika berbicara di depan umum seperti suara terbata-bata, badan bergetar terutama pada bagian tangan dan kaki, tubuh berkeringat dingin, merasa gugup sehingga sering lupa teks, gelisah saat sedang tampil dan merasa ingin segera selesai serta pandangan kosong dan menatap ke bawah.⁵ Seluruh santri yang berada di pondok pesantren terpadu Nasyrul Ulum di tuntut untuk memiliki keberanian maupun kemampuan serta bakat yang dimiliki khususnya berbicara di hadapan umum. Dalam hal ini, peneliti lebih memfokuskan kepada permasalahan pada saat berpidato. Menurut KBBI, pidato merupakan sebuah penyampaian pikiran ke dalam bentuk kata-kata yang biasanya disampaikan di depan orang banyak. Dalam hal ini, biasanya para santri menyampaikan materi dihadapan seluruh santri serta ustad maupun ustazah.

Faktor pemicu kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh para santri ketika berpidato yaitu kurangnya kesiapan diri, kurangnya penguasaan, kurangnya kemampuan akan percaya diri serta pengalaman-pengalaman buruk dimasa lalu yang menjadikan seseorang merasa takut ketika akan tampil di depan umum. Ketika santri berpidato di depan umum, namun terjadi suatu kecemasan yang muncul pada masing-masing individu maka akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal serta para santripun akan diberikan sebuah sanksi/hukuman yang bertujuan untuk memotivasi para santri agar lebih berani ketika tampil di depan umum. Kenyataan dilapangan juga menggambarkan masih ada beberapa para santri yang merasakan kecemasan dalam hal menyampaikan segala sesuatu secara lisan di depan orang banyak. Hal ini biasanya ditandai dengan terlihatnya beberapa gejala kecemasan ketika

⁵ Observasi Pada Tanggal 21 Desember 2021

berbicara di depan umum seperti, anggota tubuh bergetar, kurang konsentrasi sehingga menyebabkan lupa atas apa yang akan disampaikan, suara bergetar dan terbata-bata serta tubuh berkeringat.

Perasaan cemas seringkali dialami oleh kalangan banyak orang. Apalagi ketika kita akan berbicara dan menyampaikan segala sesuatu di depan orang banyak dengan menggunakan bahasa lisan. Biasanya, perasaan cemas ini muncul karena perasaan takut. Takut menjadi pusat perhatian orang lain, takut ketika bahasa yang di sampaikan kurang pantas dan kurang di mengerti orang lain, bahkan takut di tertawakan oleh orang lain sehingga ia merasa kurang percaya diri. Kecemasan saat berbicara merupakan suatu bentuk perasaan takut ataupun cemas yang terjadi secara nyata ketika berada di depan umum. Kecemasan terjadi dikarenakan suatu perasaan tertekan, perasaan tidak menyenangkan yang mengakibatkan rasa takut, tegang dan khawatir. Menurut Burms, perasaan cemas yang timbul diakibatkan oleh adanya faktor internal dalam pikiran individu dalam menghadapi kecemasan.⁶ Dalam hal ini, kecemasan saat berbicara dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak aman dan nyaman yang terjadi ketika seseorang tersebut ingin menyampaikan pesan dihadapan orang lain.

Menurut Mc Croskey *communication anxiety* atau ketakutan dalam berkomunikasi merupakan salah satu bagian dari kecemasan berbicara saat di depan umum. Biasanya, reaksi yang muncul yaitu badan terasa gugup, merasa takut dan khawatir akan terjadinya kesalahan. Perasaan cemas ketika berbicara di depan umum akan terjadi ketika seseorang merasa bahwa tidak mampu untuk mengendalikan situasi yang terjadi, sehingga akan berakibat hilangnya konsentrasi dan tidak fokus yang menyebabkan seseorang merasa gelisah, takut dan cemas.⁷ Hal ini

⁶ Triantoro Saffaria, Nofirans Eka Saputra, Manajemen Emosi, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), h.50

⁷ Nurhasanah, "Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum" *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 10 No. 2 (Juli 2021), h.107

menunjukkan bahwa, jika seseorang menunjukkan reaksi seperti yang dikemukakan diatas, maka seseorang tersebut mengalami rasa takut dalam berkomunikasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bukhori bahwa kecemasan ketika berbicara di hadapan umum dapat dialami oleh semua orang terkecuali oleh mahasiswa. Kecemasan tersebut memiliki suatu pengaruh yang negatif pada diri seorang mahasiswa baik ketika masih duduk dibangku kuliah ataupun ketika sudah menyanggah gelar sarjana kelak. Ketika saat kuliah, menekuni pada bidang sosial keagamaan seperti ilmu dakwah, mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam berbicara di hadapan umum akan sulit untuk belajar mengajar, adapun salah satu metode yang kerap kali bahkan sering kali digunakan oleh dosen yaitu diskusi, hal itu dikarenakan kemampuan berbicara di deoan umum sangat dibutuhkan. Seseorang dengan kecemasan berbicara di depan umum, kendati sudah lulus dan memiliki ijazah, dimungkinkan akan mengalami ragam kendala dalam melamar suatu pekerjaan tertentu, terlebih lagi pekerjaan yang menekankan kepada kemampuan atau keahlian berbicara di depan orang banyak.⁸ Berbicara di depan umum atau orang banyak dapat menyebabkan kecemasan yang dialami oleh orang lain. Jika dilihat dari kenyataannya, perasaan cemas yang dialami oleh orang lain ketika berbicara di depan umum tidak hanya saat pertama kalinya ia berbicara di depan umum, akan tetapi seseorang yang sudah berpengalaman berbicara di depan umumpun tidak terlepas dari perasaan takut.

Faktor gejala kecemasan saat berbicara di depan umum, yakni gejala fisiologis dan psikologis. Gejala yang biasanya terjadi pada faktor fisiologis biasanya terjadi pada keadaan anggota tubuh seperti telapak tangan bergetar dan berkeringat, detak jantung yang berdebar sangat kencang, gemetarnya anggota tubuh terutama pada bagian kaki serta

⁸ Nurhasanah, "Self Efficacy", ..., h.107

bergetarnya suara hingga pengucapan kata-katanya pun terbata-bata. Sedangkan pada faktor psikologis yaitu rasa takut sehingga tidak mampu untuk berkonsentrasi dengan baik dan merasa tidak tenang. Sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh para santri pondok pesantren terpadu Nasyrul Ulum, maka sangat penting diberikan suatu tindakan untuk mengurangi rasa kecemasan berbicara di depan umum. Maka dalam hal ini, peneliti mencoba untuk memberikan tindakan atau treatment kepada para santri yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum menggunakan layanan bimbingan konseling salah satunya ialah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Pada penelitian ini, peneliti akan melihat sebuah perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mengurangi tingkat kecemasan para santri saat berbicara di depan umum.

Menurut Prayitno, bimbingan kelompok adalah layanan kegiatan kelompok yang menggunakan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan dari sebuah layanan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini, anggota dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok saling bersosialisasi, bebas mengemukakan pendapat, serta memberikan saran.⁹ Layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian layanan dukungan untuk mencegah suatu masalah dan mengembangkan nilai-nilai atau kecakapan hidup yang diperlukan, dalam bimbingan kelompok ini biasanya terdiri dari dua sampai sepuluh orang.¹⁰ Adapun pada kesempatan ini, alasan peneliti memilih layanan bimbingan kelompok dikarenakan dalam bimbingan kelompok masing-masing anggota kelompok akan dilatih untuk bersikap lebih berani mengemukakan

⁹Lilis Satriah, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Bandung : Fokusmediaa, 2016), h. 4.

¹⁰ Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, *Layanan-layanan bimbingan dan konseling Pendekatan Qur'ani : Mempertemukan Urutan Surah Pada Juz 28-30 AL-QUR'AN*, (Yogyakarta : Deepublish Publisher, 2021), h.9.

pendapat dihadapan para anggota kelompok. Selain itu dalam bimbingan kelompok juga para anggota kelompok akan memperoleh wawasan baru terkait apa yang telah dibahas dalam layanan bimbingan kelompok.

Peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan hasil akhir yaitu bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan santri ketika berbicara di depan umum karena salah satu tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk melatih para santri agar lebih berani mengungkapkan pendapatnya dihadapan orang lain. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mencoba melakukan sebuah penelitian yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Sebelum dan Sesudah Layanan Bimbingan Kelompok”** penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Terpadu Nasyrul Ulum Bani Sholeh, Tegal Bunder, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Manusia pada hakikatnya tidak dapat hidup sendiri tanpa bersosialisasi dengan orang lain
2. Manusia memiliki keunikan yang berbeda, namun dianjurkan untuk saling kenal mengenal antara satu dengan lainnya.
3. Pondok pesantren merupakan lembaga formal yang terdiri dari pondok pesantren modern dan pondok pesantren salafi
4. Terdapat para santri yang merasa kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan pondok pesantren
5. Pondok pesantren merupakan tempat untuk memperdalam ilmu agama serta untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan (*life skill*) yang dimiliki oleh santri
6. Santri pondok pesantren dianjurkan untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman sebaya, guru dan lainnya.

7. Ada beberapa kegiatan ekstra kulikuler di lingkungan pondok pesantren diantaranya: marawis, seni beladiri, nasyid, melukis, Qori', pramuka, kaligrafi, tahsin dan lain sebagainya.
8. Para santri mengalami beberapa gejala kecemasan berbicara di depan umum, seperti suara terbata-bata, badan bergetar terutama pada bagian tangan dan kaki, merasa gugup sehingga lupa teks serta pandangan kosong menatap ke bawah
9. Faktor pemicu kecemasan berbicara di depan umum yaitu kurangnya kesiapan diri, kurangnya penguasaan serta kurangnya kemampuan akan percaya diri
10. Kecemasan berbicara merupakan perasaan takut, khawatir, gelisah serta tidak merasa aman dan nyaman
11. Ketakutan dalam berkomunikasi merupakan bagian dari kecemasan berkomunikasi
12. Kecemasan berbicara memiliki pengaruh negatif pada diri seseorang
13. Faktor gejala kecemasan terdiri dari gejala fisik dan psikis
14. Layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bantuan yang diberikan dalam situasi kelompok untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi
15. Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk melatih para santri agar berani mengemukakan pendapatnya di hadapan orang lain

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini memfokuskan pada proses pemberian bantuan layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada para santri untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan berbicara santri di Pondok Pesantren Terpadu Nasyrul Ulum sebelum dan sesudah diberikan layanan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok?
2. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan layanan bimbingan kelompok?
3. Bagaimana perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan oleh penulis diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan layanan bimbingan kelompok
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini yaitu dapat memberikan kesadaran positif dan pengembangan ilmu bimbingan konseling islam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, peneliti diharapkan dapat memperluas tentang pengetahuan dan pengalaman yang luas serta memberikan informasi kepada peneliti tentang perbedaan tingkat

kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

- b. Bagi penelitian lain, penelitian ini diharapkan sebagai penyempurnaan untuk penelitian selanjutnya dengan melihat hubungan dengan variabel lain.

G. Definisi Operasional

1. Kecemasan Berbicara

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu kecemasan berbicara. Kecemasan berbicara merupakan suatu kondisi ataupun keadaan yang tidak menyenangkan yang biasanya menimbulkan rasa gugup, takut, tegang, khawatir sehingga menyebabkan individu tidak mampu menyampaikan pesan secara sempurna di depan banyak orang. Indikator kecemasan berbicara menurut Dadang Hawari adalah aspek gejala fisik dan psikis.¹¹

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini merupakan variabel dependen. Bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bantuan dalam kegiatan kelompok yang membahas mengenai topik-topik permasalahan yang sedang dihadapi oleh anggota kelompok itu sendiri serta untuk mengembangkan potensi para anggota kelompok. Tujuan dari layanan bimbingan kelompok ini yaitu untuk menumbuhkan rasa percaya diri dalam mengemukakan pendapat di depan orang lain.¹²

¹¹ Dadang Hawari, "Manajemen Stress Cemas dan Depresi, (Jakarta: Penerbit FKUI, 2001), h.66-67.

¹² Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang : Penerbit Universitas Negeri Malang, 2020), h.20.