**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Manusia membutuhkan pendidikan dalam hidupnya agar mampu menjalani kehidupannya secara baik, dengan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Pada masyarakat yang sudah maju, masalah penyesuaian diri dan pencarian jati diri menjadi sangat kompleks, tuntutan masyarakat kepada individu utamanya remaja menjadi sangat berat, persyaratan untuk menjadi anggota masyarakat bukan saja kematangan fisik, tetapi juga kematangan mental psikologis, kultural, rasional dan religius.

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia melalui berbagai kegiatan pembinaan individu. Hal ini sesuai dengan undang-undang sistem pendidikan nasional No. 20.Tahun 2003 Bab I, yaitu:

 Pendidikan bertujuan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pendidikan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Keberhasilan dalam pendidikan pada umumnya diraih oleh orang-orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mudah bergaul dengan siapa saja. Berbeda halnya dengan orang yang selalu diliputi perasaan cemas dan takut apabila berbicara di depan banyak orang, perasaan emosional seperti itulah yang terkadang menjadi faktor utama penghambat kesuksesan.

Kecemasan (Anxiety) sebetulnya merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan. Namun dalam beberapa kasus, menjadi berlebihan dan dapat menyebabkan seseorang merasakan ketakutan yang tidak rasional terhadap sesuatu hal. Kecemasan berbeda dengan [phobia](http://www.duniapsikologi.com/rasa-takut-apakah-anda-phobia/) (fobia), karena tidak spesifik untuk situasi tertentu. Kecemasan dapat menyerang siapa saja, setiap saat, dengan atau tanpa alasan apapun.

 Kecemasan biasanya terjadi karena adanya reaksi terhadap suatu pengalaman yang bagi individu dirasakan sebagai ancaman sehingga timbul perasaan tidak menentu, panik, takut, tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan rasa cemas tersebut. Surya (1995:39) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi dan keadaan dimana penderitanya mengalami ketakutan yang berlebih-lebihan dan tidak menyadari alasannya.

Penyebab terjadinya kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subyekif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Teori kognitif menyatakan bahwa reaksi kecemasan timbul karena kesalahan mental. Kesalahan mental ini karena kesalahan menginterpretasikan suatu situasi yang bagi individu merupakan sesuatu yang mengancam. Melalui teori belajar sosial kognitif, Bandura ( Santrock, 2007:529) menyatakan bahwa takut dan kecemasan di hasilkan dari harapan diri yang negatif karena mereka percaya bahwa mereka tidak dapat mengatasi dari situasi yang secara potensial mengancam bagi mereka. Para periset telah menemukan bahwa banyak murid sukses punya kecemasan pada level moderat, tetapi beberapa murid juga punya tingkat kecemasan yang tinggi dan konstan, sehingga bisa menganggu kemampuannya untuk meraih prestasi, Wigfield dan Eccles (Santrock, 2007:529).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 40 Bulukumba memperlihatkan bahwa banyak siswa yang tingkat kecemasannya tinggi apabila diminta oleh gurunya untuk berbicara di depan kelas. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing (konselor), guru mata pelajaran dan sejumlah siswa di SMP Negeri 40 Bulukumba mengatakan bahwa banyak siswa yang merasa cemas, takut apabila ditunjuk untuk berbicara atau mengemukakan pendapatnya di depan teman-temannya, bahkan salah satu guru mata pelajaran mengatakan bahwa ada siswa yang terlihat sangat gugup, gemetaran dan bahkan sampai keluar keringat dinginnya apabila ia diminta naik ke depan kelas untuk mengemukakan pendapatnya, padahal sebenarnya ia ingin berpendapat tetapi karena pikiran irasionalnya sehingga muncul kecemasan yang berlebihan, ketakutan dan keraguan dari dalam dirinya sendiri seperti takut salah, takut dimarahi oleh guru, takut temannya menertawakan dan sebagainya. Hal inilah yang disebut gejala emosional yang menyebabkan seseorang berpikir irasional terhadap dirinya sendiri.

Dari hasil observasi awal tersebut, dan sesuai dengan beberapa penjelasan di atas mengenai bagaimana terjadinya kecemasan yang berlebihan yang dialami oleh siswa, maka penulis beranggapan bahwa tingginya kecemasan siswa dalam berbicara di depan kelas terjadi karena pikiran-pikiran irasional dari dalam dirinya sendiri yang mengakibatkan munculnya gejala emosional yang berlebihan. Maka peneliti merasa penting untuk mengadakan suatu penelitian sebagai upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas melalui salah satu teknik behavioral yaitu *Assertive Training* (latihan ketegasan).

Menurut Corey (1990: 429-430) *assertive training* berfokus pada situasi sosial yang menyangkut kecemasan, maka ditawarkannya suatu kesempatan yang realistis untuk menghadapi dan menantang kesulitan mereka dalam lingkungan yang terstruktur dan aman.Tingkah laku menegaskan diri pertama-tama dipraktekkan dalam situasi permainan peran, dan dari sana diusahakan agar tingkah laku menegaskan diri itu dipraktekkan dalam situasi kehidupan nyata.Teknik ini melatih seseorang untuk bersikap tegas. Mampu berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. Seperti dikatakan sebelumnya bahwa teknik ini cocok diberikan kepada individu yang mengalami kecemasan dalam hal ini kecemasan berbicara di depan umum.

Shapper dan Galinsky ( dalam Corey 1990: 214) menerangkan bagaimana kelompok-kelompok latihan assertive dibentuk dan berfungsi. Kelompok terdiri atas sepuluh anggota yang memiliki latar belakang yang sama. Terapis (konselor) bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi penguatan.

Terapi kelompok latihan assertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal., sehingga individu dapat mengatasi ketidakmampuannya mengungkapkan perasaan dan pikirannya secara lebih terbuka.

Peneliti menerapkan konseling kelompok karena berdasar pada fenomena yang ditemukan di SMP Negeri 40 Bulukumba, kecemasan berbicara di depan kelas merupakan masalah yang bersifat umum yang banyak ditemukan di kalangan siswa. Konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi problema mereka lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian. Contohnya, fokus kepada modifikasi perilaku, dan pengembangan keahlian hubungan pribadi.

Berdasarkan fakta tersebut, maka kami mencoba menerapkan teknik *Assertive Training* dengan judul “Penerapan teknik *Assertive Training* untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMP Negeri 40 Bulukumba”, dengan tujuan agar klien mampu keluar dari permasalahan psikologis yang dihadapinya, terutama dalam mengurangi kecemasan dirinya dalam berbicara di depan kelas.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, adapun yang menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberi teknik *Assertive Training* di SMP Negeri 40 Bulukumba ?
2. Apakah penerapan teknik *Assertive Training* dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMP Negeri 40 Bulukumba ?
3. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberi teknik *Assertive Training.*
2. Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Assertive Training* dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMP Negeri 40 Bulukumba.
3. **Manfaat Penulisan**

Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat atau kontribusi dalam:

1. **Manfaat Teoritis**
2. Bagi akademisi, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas mahasiswa.
3. Bagi peneliti, sebagai bahan referensi untuk mengkaji lebih dalam tentang layanan bimbingan dan konseling di sekolah. utamanya penggunaan salah satu teknik behavioral yaitu *Assertive Training.*
4. **Manfaat Praktis**
5. Bagi guru pembimbing, menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan layanan bagi siswa (klien), khususnya dalam bimbingan dan konseling.
6. Bagi mahasiswa, agar dalam studinya dapat lebih mempersiapkan diri dengan keterampilan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.