**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang tidak lepas dari tuntutan interaksi sosial yang melibatkan hubungan antara manusia yang satu dengan manusia yang lainnya. Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial karena ada dorongan dan kebutuhan untuk berinteraksi dengan makhluk lainnya. Sebagaimana yang diungkapkan Sarwono (2009) bahwa manusia sebagai makhluk sosial, yaitu makhluk yang selalu membutuhkan sesamanya dalam kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu, tidak dapat dihindari bahwa manusia harus selalu berhubungan dengan manusia lainnya.

Siswa sebagai makhluk sosial, merupakan bagian dari masyarakat pendidikan yang dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan sekolahnya. Hal ini mutlak dilakukan agar mereka dapat mengembangkan hubungan sosialnya sehingga mampu membangun relasi dengan guru-guru, dan rekan sesama siswa serta personil sekolah lainnya.

Bagi siswa yang memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik, maka tentu tidak akan sulit baginya untuk bergaul dengan teman-temannya, berkomunikasi dengan guru atau personil sekolah lainnya. Sebaliknya, jika seorang siswa kurang mampu bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya di sekolah, maka mereka tentu akan mengalami masalah atau kesulitan dalam bergaul, bahkan tidak mustahil akan tersisih dan menarik diri.

Pada proses interaksi dibutuhkan keterampilan berbicara untuk menyatakan serta mengungkapkan pendapat atau pikiran dan perasaan kepada seseorang atau sekelompok orang secara lisan. Interaksi sosial yang baik yaitu mampu membangun hubungan timbal balik atau merespon hal yang sedang dikemukakan oleh individu ke individu yang lain atau individu kekelompok. Agar interaksi berjalan lancer, dibutuhkan keterampilan berbicara yaitu kemampuan untuk mengungkapkan hal yang ada dipikiran sehingga individu yang lain mampu menanggapi atau memberi respon terhadap hal yang diungkapkan. Namun banyak juga individu tidak mampu berinteraksi dengan baik dikarenakan memiliki keterampilan berbicara yang kurang sehingga menimbulkan kecemasan dalam dirinya.

Hampir semua orang pernah mengalami kecemasan ketika ingin melakukan interaksi sosial, contohnya pada siswa disekolah ketika ingin memgeluarkan pendapat, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok. Umumnya siswa merasa takut dan merasa dirinya tidak mampu untuk berbicara di depan kelas.

Siswa tersebut mungkin saja merupakan siswa yang pintar, namun karena kecemasan yang ada pada dirinya menyebabkan ia kurang menonjol di kelasnya. Di situasi lain siswa tersebut merasa malu untuk memulai suatu hubungan pertemanan. Djamarah (2011: 26) mengemukakan bahwa:

Keefektifan siswa dalam belajar, tampak apabila siswa memberikan komentar terhadap materi yang dibahas, bertanya tentang bahan-bahan yang belum mereka pahami dan berusaha menjawab pertanyaan yang dilontarkan kepada teman.

Penelitian yang dilakukan oleh Mc Croskey dan Richmond (Listiyani, dkk 2013) menunjukkan, bahwa siswa di pedesaan memiliki kecederungan kecemasan berbicara di kelas yang lebih tinggi dibandingkan siswa di perkotaan. Hal ini disebabkan oleh budaya yang ada di desa berbeda dengan yang ada di kota. Deffenbacher dan Hazaleus (Ghufron dan Risnawati 2017) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi: kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, dan gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas. Santrock (Riswandi, 2014) mengemukakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dialami oleh sejumlah remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis dari orang tua, menghadapi evaluasi, perbandingan sosial, dan ketika mengalami kegagalan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mc Croskey (Listiyani, dkk 2013) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara dialami oleh 20% siswa baik di sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas, bahkan ditingkat universitas. Hasil survei tersebut membuktikan, bahwa 60-75% siswa di kelas mengaku mengalami grogi saat harus berbicara di kelas.

Fenomena-fenomena ini juga terjadi di SMA Negeri 15 Makassar. Hasil survei awal yang peneliti lakukan pada tanggal 14 Februari 2018 sampai tanggal 16 Februari 2018 menunjukkan adanya siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi ketika berbicara di depan umum. Hal tersebut diperoleh melalui wawancara dengan guru BK yang menyebutkan bahwa terdapat siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi saat berbicara di depan umum ditandai dengan sering menundukkan kepala, gelisah dan gemetar ketika diminta untuk berbicara di depan umum. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi ke kelas pada tanggal 15 Februari 2018. Hasil pengamatan (observasi) disimpulkan bahwa, siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dapat dilihat pada siswa yang sering menundukkan kepala, gelisah dan gemetar. Selanjutnya, pada tanggal 16 Februari 2018, peneliti membagikan skala kecemasan saat berbicara di depan umum di kelas X. Skala yang digunakan merupakan skala penelitian yang dikembangkan oleh Ikmal Asram (Lampiran 1). Hasil yang diperoleh yaitu terdapat 83 siswa yang memiliki kecemasan tinggi saat berbicara di depan umum. Artinya sebagian besar siswa di kelas X memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. (Lampiran 1)

Pada kondisi seperti inilah dibutuhkan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan mereka dengan bijak karena salah satu fungsi Bimbingan dan Konseling adalah fungsi *preventif* (pencegahan) dan fungsi *kuratif* (penyembuhan). *Preventif* diberikan kepada siswa yang belum mengalami masalah dengan kecemasan berbicara di depan kelas tinggi, sedangkan *kuratif* diberikan kepada siswa yang sedang atau pernah mengalami masalah karena kecemasan siswa berbicara di depan umum. Jika siswa-siswi ini tidak diberikan penanganan secara intensif, maka dapat mengganggu perkembangan diri siswa.

Dari hasil analisis peneliti, siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum disebabkan oleh ketidakbiasaan siswa dalam berbicara dan menyatakan pendapatnya. Kalaupun terpaksa harus berbicara, siswa hanya mengiyakan saja agar proses pembicaran tersebut berlangsung cepat. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung tidak mampu untuk menyampaikan pendapat di depan umum. Oleh karena itu, untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa dibutuhkan latihan yang intensif dalam menurunkan kecemasan yaitu melalui teknik *deep breathing* yang merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *mindfulness*.

Erford (2017) mengemukakan bahwa teknik *Deep Breathing* (pernafasan dalam) adalah teknik yang digunakan untuk menenangkan tubuh. Banyak konselor profesional sekarang merekomendasikan menggunakan teknik-teknik pernafasan. Melalui belajar bernafas lebih dalam dan efisien, konseli dapat belajar mengelola stresnya. Teknik pernafasan digunakan untuk beragam alasan.

Davis dkk (2009: 25) menjelaskan bahwa:

Yang paling lazim, seorang konselor profesional menyarankan teknik ini kepada seseorang yang sedang berusaha mengendalikan kecemasan atau mengelola stres. Teknik ini juga digunakan untuk mengurangi gangguan kecemasan tergeneralisasi, serangan panik atau *agorafobia, depresi, iritabilitas*, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan... nafas terhenti, *hiperventilasi*, napas dangkal, dan tangan kaki dingin..

Penelitian yang dilakukan oleh Setianingrum (2013) menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum siswa dapat diturunkan dengan menggunakan teknik relaksasi. Hasil yang diperoleh dalam penelitian bahwa uji hipotesis menggunakan uji beda *wicoxon* dengan uji signifikan 5% diperoleh nilai p=0,027; p <0,05. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan relaksasi pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merancang untuk melakukan penelitian mengkaji masalah kecemasan siswa melalui penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Deep Breathing* Untuk Mengurangi Kecemasan siswa Berbicara Di Depan Umum Di SMA Negeri 15 Makassar”

1. **Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum di SMA Negeri 15 Makassar?
2. Bagaimana gambaran penerapan teknik *Deep Breathing* di SMA Negeri 15 Makassar?
3. Apakah ada perbedaan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *Deep Breathing* di SMA Negeri 15 Makassar?
4. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah-masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Gambaran tingkat kecemasan siswa berbicara didepan umum di SMA Negeri 15 Makassar.
2. Gambaran penerapan teknik *Deep Breathing* di SMA Negeri 15 Makassar.
3. Perbedaan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *Deep Breathing* di SMA Negeri 15 Makassar.
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis
2. Pengembangan ilmu pengetahuan yaitu menambah khazanah pengetahuan dalam Jurusan Bimbingan dan Konseling
3. Bagi peneliti, menjadi bahan pengembangan diri ketika terjun ke dunia pendidikan formal (sekolah)
4. Manfaat praktis
5. Bagi akademisi, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang psikologi pendidikan dan bimbingan
6. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi masukan dan perbandingan dalam meneliti hal yang berkaitan dengan layanan bimbingan konseling di sekolah.
7. Bagi guru pembimbing, sebagai bahan masukan tentang pentingnya proses pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa di sekolah
8. Bagi siswa, sebagai informasi seputar kecemasan bebricara di depan umum agar mampu meningkatkan prestasi belajar beserta interaksi sosialnya.