**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Konsep Dasar Kecemasan Berbicara di Depan Umum**
3. **Teori Kecemasan**

Pengertian kecemasan dalam dunia psikologi belum tercipta secara baku. Hal ini karena banyaknya definisi tentang kecemasan dari para ahli yang memandang kecemasan dari sudut pandangnya masing-masing. Dimulai dari Frued (Safaria dan Saputra, 2009) bahwa kecemasan merupakan reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego *(ego defense mechanism).* Pada sumber lain Freud (Feist dan Feist, 2013) bahwa kecemasan merupakan suatu situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam.

Muchlas (Gufron dan Risnawati, 2017) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Menurut Nevid (Sari 2015) kecemasan dalam derajat normal sebenarnya susuatu ysng sehat dan adaptif. Normal apabila individu sedikit mencemaskan aspek-aspek yang terjadi dalam kehidupannya. Kecemasan bermanfaat apabila mendorong individu untuk melakukan koping yang dapat dilakukannya, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman karena menganggu kualitas hidup seseorang. Menurut Sarwono (2014), *anxiety* atau cemas adalah takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Hal senada juga di ungkapkan oleh Kartono (2000) bahwa kecemasan merupakan kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi.

Atkinson, dkk (2010) mengatakan bahwa kecemasan diartikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang biasanya ditandai oleh istilah seperti khawatir, tegang dan takut yang dialami oleh individu dengan tingkatan yang berbeda-beda, kita merasa cemas ketika menghadapi situasi yang mengancam. Nevid, dkk (2003) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suautu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Selanjutnya menurut Rollo May (Feist & Feist 2011:53), kecemasan adalah “kondisi subjektif ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan dan ia dapat menjadi ‘bukan apa-apa’ (*nothing*)”.

Sumber yang lain, May (Friedman & Schustack, 2008:347) juga berpendapat bahwa “kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia”. Apabila seseorang mengalami ketegangan yang bertentangan dengan ketegangan akan kebutuhan dan bertentangan dengan tindakan yang membuat mereka merasa nyaman, dapat disimpulkan orang tersebut mengalami kecemasan (Sullivan dalam Feist & Feist, 2013). Sedangkan menurut Lazarus (Hartono & Soedarmadji, 2012) bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan atau emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan keadaan atau kondisi yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.

Menurut Chaplin (2006) kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Artinya bahwa kecemasan merupakan perasaan takut dan perasaan prihatin akan sesuatu yang dihadapi disaat mendatang tanpa ada alasan yang jelas mengenai rasa takut dan prihatinnya.

1. **Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Ghufron dan Risnawati (2017) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yaitu suatu konsdisi perasaan yang dialami oleh seseorang yang ditandai dengan reaksi psikologis dan fisiologis berupa rasa takut, tegang dan khawatir. Sementara itu, Philips (Mangampang 2016) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan individu untuk mengermbangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologi dan fisiologis.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu kondisi perasaan tidak menyenangkan karena adanya rasa takut, tegang dan khawatir mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus terhadap sesuatu yang akan terjadi ini penyebabnya karena ketidakmampuan untuk mengembangkan percakapan bukan karena pengetahuan tetapi karena tidak dapat menyampaikan sesuatu secara sempurna, yang mengakibatkan anggota badan gemetar, tangan berkeringat, wajah memerah dan berbicara terbata-bata.

1. **Jenis-jenis Kecemasan**

Spilberger (Safaria dan Saputra, 2009) mengatakan bahwa kecemasan ada dua bentuk, sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety,* kecemasan sebagai suatu trait (*trait anxiety),* yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety)*, yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.

Freud (Feist dan Feist, 2002) mengemukakan adanya tiga macam kecemasan, kecemasan realistik, neurotik, dan moral.

1. Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungannya.
2. Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting (dorongan id) akan lepas dari kendali dan mnyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua mapupun orang lain yang mempunyai otoritas, jika dia melakukan perbuatan impulsif.
3. Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (*super ego*). Orang-orang yang memiliki *super ego* yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berfikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat di golongkan kedalam salah satu jenis kecemasan karena kecemasan berbicara di depan umum dapat berada pada jenis kecemasan realistis, selain itu dapat juga karena dipengaruhi oleh jenis kecemasan neurotik dan jenis kecemasan moral.

1. **Ciri-ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Menurut Triantoro (Mangampang 2017) ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yakni:

1. Ciri fisiologis

Ciri-ciri secara fisiologis ialah ciri-ciri yang terlihat langsung dari fisik pada orang yang mengalami kcemasan berbicara di depan umum diantaranya anggota badan yang gemetar, telapak tangan berkeringat, dahi berkeringat, leher berkerigat, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, dan tekanan darah bertambah. Contohnya ketika presentasi sedang berlangsung, siswa merasa bahwa materi yang dijelaskannya susah untuk dimengerti dan siswa ini juga masih belum paham dengan materi itu sehingga ia hanya menjelaskan apa adanya saja. Siswa tersebut merasa bahwa teman-teman di kelas lebih pintar darinya sehingga selama presentasi telapak tangan, dahi, leher berkeringan dan denyut jantung yang berdetak cepat.

1. Ciri psikologis

Ciri-ciri ini berasal dari psikologis seseorang namun dapat terlihat secara langsung karena seseorang mengalami kesulitan dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata ketika berbicara didepan umum. Contohnya adalah ketika pembelajaran berlangsung, guru menunjuk salah satu siswa dan memberikan pertanyaan kepada siswa tersebut mengenai materi yang sedang dijeaskan tetapi siswa tersebut merasa kaget kerena ditunjuk secara tiba-tiba, siswa tersebut mengetahui jawabannya tetapi karena kaget sehingga siswa tersebut terbata-bata dalam menjawab dan kalimat yang digunakan juga tida tersusun dengan baik.

1. Ciri perilaku secara umum

Ciri-ciri ini sering terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yakni berjalan-jalan seputar ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama, merokok terus menerus, dan tidak dapat santai. Contohnya adalah ketika siswa memilih tempat duduk untuk pembelajaran, siswa memilih tempat duduk untuk perkuliahan, siswa memilih untuk duduk di bangku paling belakang agar terhindar dari apapun seperti pertanyaan guru. Terkadang juga siswa keluar masuk ruangan dengan alasan ke kamar mandi.

1. **Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Durand dan Barlow (Mangampang, 2017) berpendapat bahwa kecemasan tidak memiliki penyebab yang berdimensi tunggal yang sederhana tetapi berasal dari banyak sumber antara lain:

1. Kontribusi Biologis

Kontribusi-kontribusi kecil dari banyak gen di wilayah-wilayah kromosom yang berbeda secara kolektif membuat seseorang rentan mengalami kecemasan.

1. Kontribusi Psikologis

Perasaan ketidakmampuan mengontrol yang berkembang dari pengalaman-pengalaman awal maka seseorang akan sangat rentan terhadap kecemasan di kehidupan.

1. Kontribusi Sosial

Peristiwa yang menimbulkan stress memicu kerentanan kita terhadap kecemasan. Tekanan sosial dapat menimbulkan stress yang cukup kuat sehingga memicu terjadinya kecemasan.

Atkinson, dkk. (2010), mengemukakan bahwa penyebab timbulnya kecemasan dapat dipandang dari berbagai sudut pandang, yaitu psikoanalitik, perilaku, dan kognitif.

1. Perspektif Psikoanalitik

Teori psikoanalatik berpendapat bahwa terjadinya kecemasan disebabkan oleh konflik internal dan motif bawah sadar, persepsi diri sebagai tidak berdaya dan tidak mampu mengatasi masalah, rasa takut akan perpisahan atau diabaikan, dan antisipasi penolakan dari orang yang dicintai.

1. Persfektif Perilaku

Perspektif teori belajar kecemasan lebih dipicu oleh peristiwa eksternal spesifik ketimbang oleh konflik internal. Kecemasan umum terjadi jika orang merasa tidak mampu mengatasi banyak situasi kehidupan sehari-hari, dan dengan demikian merasa takut pada sebagian besar waktunya.

1. Perspektif Kognitif

Analisis kognitif terhadap gangguan kecemasan berfokus pada cara yang digunakan oleh orang yang mengalami kecemasan untuk memikirkan situasi dan kemungkinan bahaya. Individu cenderung melakukan penilaian tidak realistis terhadap situasi tertentu, terlalu melebih-lebihkan derajat bahaya maupun kemungkinan bahaya sehingga seseorang menjadi siaga berlebihan dan selalu mencari-cari tanda bahaya.

Khayyirah (2014) menyatakan bahwa penyebab ketakutan berbicara di depan kelas yaitu: 1) Takut akan gagal, 2) Merasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu, 3) Takut dinilai atau dihakimi oleh temannya, 4) tidak tahu apa yang harus dibicarakan ketika berbicara di depan orang, dan 5) Kurangnya persiapan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum adalah kontribusi-kontribusi dari gen yang retan mengalami kecemasan, pengalaman-pengalaman awal dan tekanan sosial yang dapat memicu terjadinya kecemasan, selain itu siswa merasa sedang di adili, gerak-gerik dan ucapannya sedang menjadi pusat perhatian banyak orang. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan siswa tapi lebih di sebabkan oleh pikiran-pikiran negatif dan tidak rasional.

1. **Konsep Dasar Teknik *Deep Breathing***
2. **Konsep Dasar Pendekatan *Mindfullness***

Pendekatan *mindfulness* diberikan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan memahami kecemasan bebricara di depan umum sebagai suatu tantangan dan bukan sebagai ancaman, sehingga mengarahkan siswa kepada usaha *coping* yang lebih proaktif dan adaptif. Selain itu *mindfulness* juga melatih siswa untuk menyadari setiap prosesnya sebagai sesuatu yang bersifat transformatif. Siswa dilatih untuk melihat dan merasakan rasa ketegangan dan kecemasan apa adanya, menyadarinya secara terus-menerus, menyelami hingga ke pemahaman yang mendasar tentang rasa cemas yang dalam hal ini justru dibutuhkan dalam proses berbicara di depan kelas.

Melalui proses menyadari berbagai proses tersebut, siswa dapat menghindari munculnya respon stress dan cemas yang dapat berbahaya bagi kondisi siswa. Pada saat siswa mencoba berusaha terlalu keras untuk mengurangi rasa cemas, hasil yang dirasakan justru akan membuat siswa menjadi *fatique*, dan rasa cemasnya akan menguras pikiran dan tenaga sehingga siswa menjadi tidak percaya diri dan tidak mampu mengendalikan situasi yang terjadi.

Siswa perlu untuk mengkondisikan diri untuk berada dalam kondisi*‘being in the moment’,* yaitu menyadari kondisinya pada “saat ini” dengan merasakan sensasi tubuh, menyadari pikiran-pikiran yang muncul dan perasaan-perasaan yang menyertai. Hal ini penting dilakukan agar ibu memiliki kontrol terhadap situasi yang sedang dialami, baik yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Latihan *mindfulness* paling dasar yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan menyadari nafas, dilanjutkan dengan menyadari sensasi tubuh. Kemudian siswa dapat juga mengkombinasikan mengatur nafas yang keluar masuk dengan cara menghitung, misalnya angka ganjil digunakan saat menarik nafas, angka genap saat mengeluarkan nafas. Siswa perlu memperluas kesadaran terhadap tubuh secara keseluruhan dengan menarik nafas sambil merasakan rasa cemas yang mungkin sedang dialami, dan latihan melepaskan rasa sakit saat mengeluarkan nafas. Pada saat menarik nafas, siswa juga dapat mengucapkan kata-kata yang bermakna secara berulang-ulang. Pada akhirnya, siswa dapat mencari tahu dan berkreasi dengan sensasi yang sedang dirasakan di dalam tubuh, melakukan hal yang membuat siswa nyaman saat merasakan sensasi rasa cemas yang muncul, misalnya dengan mengucapkan “ya” pada setiap sensasi yang dirasakan, menghadirkan gambaran tampil di depan umum di dalam pikiran, senyum, (Bardacke, 2017). Latihan ini juga dapat dikombinasikan dengan melakukan ritual keagamaan sesuai latar belakang agama dari masing-masing siswa.

Pada dasarnya, dengan menyadari berbagai sensasi rasa cemas, siswa diharapkan dapat mengambil dan melakukan pilihan respon terbaik yang dapat dilakukan atas berbagai hal yang terjadi, baik itu menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Siswa tidak dapat menghindari rasa cemas, karena hal tersebut merupakan sesuatu yang alami dan menjadi suatu indikasi penting dari terjadinya poses interaksi di depan umum

1. **Pengertian Teknik *Deep Breathing***

Menurut Erford (2017), *deep breathing* merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk meredakan atau menurunkan gangguan kecemasan tergeneralisasi, serangan panik, dan agorofobia, depresi, iritabilitas, ketegagan otot, sakit kepala, kelelahan napas terhenti, hiperventilasi, napas dangkal, dan tangan dan kaki dingin. Saat seseorang sedang ada pada posisi emosi negatif tidak disadari keadaan tubuh seseorang membuat jantungnya berdebar kencang dan merasakan badannya panas-dingin bahkan sampai pusing. *Deep breathing* akan membantu seseorang menurunkan emosi negatifnya dan membuat seseorang bisa mengontrol dan sedikit melepaskan beban pada dirinya.

*Deep breathing* dilakukan dengan cara mengatur pernafasan agar aliran darah yang mengalir dalam tubuh saat memiliki emosi negatif menjadi lebih baik. Deep breathing dapat dilakukan saat melakukan konseling. Hal ini bertujuan agar konseli mampu mengontrol dirinya saat akan menyelesaikan masalah. Awalnya konselor memberitahukan kepada konseli bahwa terdapat dua macam pernafasan yaitu pernafasan dada dan pernafasan perut. Konselor dapat memperkenalkan dua macam pernafasan ini dengan dengan cara meletakkan tangan kiri di bagian dada dan tangan kanan di bagian perut. Jika dada yang mengembang dan mengempis maka merupakan pernafasan dada daan sebaliknya jika perut yang mengembang dan mengempis maka pernafasan tersebut merupakan pernafasan perut. Setelah mengenal pernafasan konselor memberikan arahan kepada konseli untuk memberikan arahan kepada konseli untuk melakukan nafas perut diawali dengan menarik nafas panjang-panjang melalui hidung dan mengeluarkan nafas tersebut melalui mulut yang dirasakan seperti meniup balon. Pernafasan ini dilakukan berkali-kali hingga emosi negatif konseli mulai stabil. Pada teknik ini pernafasan perut perlu diselingi dengan pernafasan biasa agar konseli tidak merasakan pusing.

Smeltzer dan Bare (Wardani, 2015) menjelaskan teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem syaraf simpatis dan parasimpatis energi dapat dihasilkan ketika kita melakukan relaksasi napas dalam karena pada saat kita menghembuskan napas, kita mengeluarkan zat karbon dioksida sebagai kotoran hasil pembakaran dan ketika kita menghirup kembali. Oksigen yang diperlukan tubuh untuk membersihkan udara masuk.

Wolpe (Corey, 2013) bahwa relaksasi membutuhkan pemikiran dan pembayangan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk dipinggir danau atau berjalan di taman yang indah, sering digunakan. Hal yang pentiang adalah bahwa konseli mencapai keadaan tenang dan damai. Hansen (Abimanyu, 2009) menjelasan relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Pada keadaan seperti ini dibutuhkan usaha untuk mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.

Chaplin (Abimanyu, 2009) memberi pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau, relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Selanjutnya, ia juga memberi batasan tentang terapi relaksasi, sebagai suatu bentuk terapi yang menekankan pada pada mengajarkan konseli tentang bagaimana relaks, dengan asumsi bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan. Abimanyu (2009) mengemukakan relaksasi digunakan agar perasaan konseli lebih segar dan pikirannya menjadi lebih kreatif, bahkan terdapat perbaikan pada kepribadian dan pandangan hidupnya.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa teknik *Deep Breathing* adalah teknik yang digunakan untuk meredakan atau menurunkan gangguan kecemasan tergeneralisasi, serangan panik, dan agorofobia, depresi, iritabilitas, ketegagan otot, sakit kepala, kelelahan napas terhenti, hiperventilasi, napas dangkal, dan tangan dan kaki dingin. Dengan cara, mengatur pernafasan agar aliran darah dalam tubuh menjadi lebih baik sehingga perasaan menjadi rileks dan pikiran menjadi lebih kreatif.

1. **Karakteristik Teknik *Deep Breathing***

Corey (Komalasari dkk, 2011) menjelaskan peran konselor dalam konseling behavioral kognitif adalah berperan aktif, direktif dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dari persoalan individu. Konselor behavioral kognitif biasanya berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku yang *maladaptive* dan menentukan prosedur yang mengatasi persoalan tingkah laku individu. Dalam proses konseling, konseli yang menentukan tingkah laku apa *(what)* yang akan diubah, sedangkan konselor menentukan cara yang digunakan untuk mengubahnya *(how).* Hal ini sama halnya dengan konselor berfungsi sebagai pemberi arahan dan sebagai orang yang mengendalikan proses konseling yang berlangsung namun konseli sebagai orang yang bersiap untuk diarahkan dengan sukarela.

Pada teknik *deep breathing* manusia berpikir, beremosi dan bertindak, secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi oleh persepsi dan situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis (Corey, 2010: 241):

dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsional, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik-reedukatif

*Deep breathing* melatih konseli untuk menyadari setiap prosesnya sebagai sesuatu yang bersifat transformatif. Konseli dilatih untuk melihat dan merasakan rasa ketegangan dan kecemasan apa adanya, menyadarinya secara terus-menerus, menyelami hingga ke pemahaman yang mendasar tentang rasa cemas yang dalam hal ini justru dibutuhkan dalam proses berbicara di depan kelas.

Melalui proses menyadari berbagai proses tersebut, konseli dapat menghindari munculnya respon stress dan cemas yang dapat berbahaya bagi kondisi siswa. Pada saat konseli mencoba berusaha terlalu keras untuk mengurangi rasa cemas, hasil yang dirasakan justru akan membuat konseli merasakan cemasnya dan menguras pikiran serta tenaga sehingga siswa menjadi tidak percaya diri dan tidak mampu mengendalikan situasi yang terjadi.

Marquis (Corey, 2010) memandang perlunya peran aktif konseli dalam proses terapi. Melalui model terapi tingkah laku, Marquis menguraikan tiga fase yang melibatkan partisipasi konseli secara penuh dan aktif. *Pertama,* tingkah laku konseli sekarang dianalisa dan pemahaman yang jelas menjangkau tingkah laku akhir dengan partisipasi aktif dari konseli dalam setiap bagian dari proses pemasangan tujuan-tujuan. *Kedua,* cara-cara alternative yang bisa diambil oleh konseli dalam upaya mencapai tujuan-tujuan dieksplorasi. *Ketiga,* suatu program *treatment* direncanakan, yang biasanya berlandaskan langkah-langkah kecil yang bertahap dari tingkah laku konseli yang sekarang menuju tingkah laku yang diharapkan membantu konseli dalam mencapai tujuannya.

Corey (2010) menjelaskan satu aspek yang penting dari peran konseli dalam terapi kognitif behavior adalah konseli didorong untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru dengan maksud memperluas perbendaharaan tingkah laku adaptifnya. Dalam sesi konseling, konseli dibantu untuk menggeneralisasi dan mentrasfer hasil belajar yang diperoleh di dalam situasi konseling ke dalam situasi di luar sesi konseling.

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling kognitif behavior peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator dan pemberi dukungan kepada konselinya dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik *deep breathing* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling. Seperti yang dikemukakan oleh Cormier & Cormier (Hartono & Soedarmadji, 2012: 125) menyatakan bahwa “keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang akan dibentuk”. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu:

1. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
2. Konseli didorong untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
3. Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
4. Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
5. Konseli belajar teknik *self-reinforcement*.
6. Konselor bertindak sebagai mentor.

Berdasarkan beberapa penjelasan tentang karakteristik teknik *deep breathing* dapat disimpulkan bahwa teknik *deep breathing* hubungan konselor dengan konseli sebaiknya dibangun dengan baik sebelum proses konseling dilakukan, hal ini dimaksudkan agar konseli dengan sukarela mengikuti arahan dari konselor yang bersifat direktif tersebut.

1. **Langkah-langkah atau Prosedur Teknik *Deep Breathing***

Menurut Erford (2017) pedoman dasar untuk diikuti ketika mengimplementasikan teknik pernapasan termasuk:

1. Bernafaslah melalui hidung pada saat menarik napas dan hembuskan nafas melalui hidung atau melalui bibir yang dikerutkan (mirip seperti meniupkan ciuman lembut)
2. Di antara napas-napas dalam, ambil satu atau dua napas normal untuk menghindari pusing. Ketika perasaan ringan dikepala, gunakan napas-napas dalam dan pelan secara berturut-turut.
3. Praktikkan latihan sambil tidur telentang pada awalnya, dan setelah itu duduk atau berdiri selama latihan setelah belajar teknik-teknik dasarnya.
4. Anda mungkin akan sering menguap agar tubuh dapat menetapkan keseimbangan dan mulai rileks. Hal ini lazim terjadi dan salah satu tanda bahwa anda berhasil rileks.
5. Anda seharusnya mencatat seperti apa pernapasan anda sebelum mulai latihan dan bandingkan dengan pemajuan yang dibuat selama latihan.

Hal penting yang harus diketahui adalah menghembuskan napas seharusnya lebih panjang di banding menarik nafas. Contohnya, jika seseorang menarik napas selama 3 detik, napas yang sama seharusnya dihembuskan selama lebih kurang 6 detik. Di samping itu, hidung tersumbat bisa membuat bernapas melalui hidung tidak nyaman dan tidak efektif. Dalam kasus seperti ini bernapas melalui mulut dapat diterima. Akan tetapi konseli harusnya didesak untuk melakukannya dengan sangat perlahan-lahan. Kedalaman dan kecepatan bernapaslah yang menginduksi relaksasi.

Davis, dkk (Erford, 2017) menyediakan prosedur untuk mengimplementasikan teknik pernapasan dalam:

1. Berbaringlah di atas selimut, permadani, karpet, atau bantalan yang digelar dilantai. Teknik kedua lutut anda dan buat jarak diantara kedua telapak kaki anda selebar pinggul (kira-kira 8-12 inci), dengan jari-jari kaki sedikit dibelokkan keluar. Pastikan bahwa tulang punggung lurus.
2. Pindai tubuh anda untuk merasakan ketegangannya.
3. Letakkan salah satu tangan anda di atas perut dan tangan yang lain di atas dada
4. Tarik napas perlahan-lahan dan dalam-dalam melalui hidung anda masuk kedalam perut untuk mendorong tangan anda ke atas sebanyak-banyaknya namun masih terasa nyaman. Dada anda seharusnya hanya bergerak sedikit saja dan hanya bersama perut anda.
5. Jika anda merasa nyaman dengan langkah 4, tersenyumlah sedikit dan tarik napas melalui hidung dan embuskan melalui mulut anda, dengan membuat suara embusan yang tenang dan rileks seperti suara angin selama anda menghembuskan udara keluar dengan lembut. Mulut, lidah, dan rahang anda akan rileks. Ambil napas yang dalam dan pelan yang menaikkan-turunkan perut anda. Fokuskan pada suaranya dan perasaan bernapas ketika anda menjadi semakin lama semakin rileks.
6. Teruskan pernapasan dalam selama 5 atau 10 menit setiap sesi, satu atau dua kali sehari, selama dua minggu. Kemudian, kalau anda mau, perpanjang periodenya hingga 20 menit.
7. Di akhir setiap sesi pernapasan dalam, ambil sedikit waktu sebentar untuk memindai tubuh anda sekali lagi untuk melihat ketegangannya. Bandingkan ketegangan yang anda rasakan di akhir latihan dengan ketegangan yang anda alami ketika anda memulai latihan.
8. Ketika anda menjadi nyaman dengan bernapas melalui perut, praktikkan kapanpun sepanjang hari kalau anda suka dan anda bisa duduk atau berdiri. Konsentrasikan pada perut anda yang bergerak naik-turun, udara yang bergerak masuk dan keluar dari paru-paru, dan perasaan yang relaksasi yang diberikan pernapasan dalam kepada anda.
9. Jika anda sudah belajar membuat diri anda rileks dengan menggunakan pernapasan dalam, praktikkan itu bilamana anda merasa menjadi tenang.

Berdasarkan uraian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah atau prosedur teknik *Deep Breathing* adalah:

1. Peregangan berupa relaksasi otot
2. Latihan pernapasan dengan menarik napas perlahan-lahan dan dalam melalui hidung dan memasukkan ke dalam perut lalu dihembuskan udara keluar melalui mulut dan membuat suara embusan yang tenang dan rileks
3. Pengukuran kecemasan awal sebelum *deep breathing*
4. Pelaksanaan latihan pernapasan
5. Pengkuran kecemasan pasca *deep breathing*
6. Membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah *deep breathing*
7. **Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Deep Breathing***

Menurut Erford (2017), kelebihan dan kekurangan teknik *Deep Breathing* adalah:

1. Kelebihan teknik *Deep Breathing:*
2. Cepat dan mudah dilakukan
3. Dapat dilakukan dimana saja
4. Tidak memerlukan proses kognitif yang banyak
5. Kekurangan teknik *Deep Breathing*
6. Untuk mendapatkan efek yang paten dibutuhkan waktu yang lama
7. Dibutuhkan pengetahuan khusus oleh konselor dalam melaksanakan treatment seperti pernapasan diafragma
8. Membutuhkan imajinasi yang kuat untuk mencapai titik ketenangan pernapasan
9. **Kaitan *Deep Breathing* dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

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.

Atkinson, dkk (2010) mengatakan bahwa kecemasan diartikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang biasanya ditandai oleh istilah seperti khawatir, tegang dan takut yang dialami oleh individu dengan tingkatan yang berbeda-beda, kita merasa cemas ketika menghadapi situasi yang mengancam

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.

Berdasarkan 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*.

Menurut Erford (2017) merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk meredakan atau menurunkan gangguan kecemasan tergeneralisasi, serangan panik, dan agorofobia, depresi, iritabilitas, ketegagan otot, sakit kepala, kelelahan napas terhenti, hiperventilasi, napas dangkal, dan tangan dan kaki dingin. seseorang dan membuat keadaannya menjadi lebih baik. Saat seseorang sedang ada pada posisi emosi negatif tidak disadari keadaan tubuh seseorang membuat jantungnya berdebar kencang dan merasakan badannya panas-dingin bahkan sampai pusing. *Deep breathing* akan membantu seseorang menurunkan emosi negatifnya dan membuat seseorang bisa mengontrol dan sedikit melepaskan beban pada dirinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Van Dixhorn (Erford, 2017) dengan melakukan suatu percobaan yang dirandomisasi tentang terapi relaksasi di mana teknik utamanya yang diajarkan adalah kesadaran pernapasan dan pernapasan diafragmatik. Ketika dibandingkan dengan latihan saja, terapi relaksasi lebih efektif dalam mengurangi risiko abnormalitas yang menunjukkan kondisi jantung iskemia miokardial. Pada penelitian tindak-tindak dua tahun, partisipan yang belajar relaksasi tidak mengalami banyak masalah jantung sebanyak partisipan lain. Coley et.al (Erford, 2017) melihat perbedaan pada efek untuk penanganan naturopatik untuk kecemasan (misalnya, konseling diet, teknik relaksasi pernapasan dalam, multivitamin standar, dan obat herbal aswagandha) dan psikoterapi (dengan teknik pernapasan dalam yang sama dan plasebo). Kedua kelompok partisipan menunjukkan kemajuan dalam kecemasan, dengan penanganan naturopatik menunjukkan manfaat leboh besar. Penelitian ini menunjukkan versatilitas pernapasan yang dikombinasi dengan banyak jenis terapi.

Selanjutnya, Brown dan Uehara (Erford, 2017) mendeskripsikan bagaimana teknik pernapasan dalam dapat digunakan di ranah kerja yang terdapat stres. Banyak kali, stres adalah salah satu faktor ketika karyawan memilih untuk meninggalkan tempat kerja atau profesi. Stres juga berkontribusi pada lebih tingginya tingkat absensi dikalangan anggota staf. Setelah menjadi sadar akan stres, Brown dan Uehara menyarankan karyawan terlibat dalam latihan fisiologis. Dalam proses ini, karyawan belajar berbagai strategi *coping*, termasuk teknik-teknik pernapasan dalam yang merupakan bagian dari rencana manajemen stres yang efektif.

Lebih lanjut hasil 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 ketiga hasil penelitian tersebut didapatkan persamaan bahwa teknik Deep Breathing efektif dalam mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif. Pada penelitian ini, Masalah yang diajukan yaitu kecemasan berbicara pada siswa dimana siswa dibantu untuk menggeneralisasi dan mentrasfer hasil belajar yang diperoleh di dalam situasi konseling ke dalam situasi di luar sesi konseling. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara diajarkan keterampilan baru dengan melakukan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi ketegangan pikiran dan fisik siswa.

1. **Kerangka Pikir**

Berbicara di depan umum merupakan hal yang tidak asing lagi bagi siswa di sekolah. Pendidik selalu memberi kesempatan kepada siswa untuk mengeluarkan pendapat atau gagasannya, hal ini di lakukan agar siswa terbiasa untuk mengeluarkan pendapat atau gagasannya. Namun tidak semua siswa memiliki keberanian untuk berbicara di depan umum walaupun di benak mereka ada pendapat atau gagasan. Sebagian siswa cenderung cemas ketika diminta untuk oleh guru untuk berbicara di depan umum seperti mengeluarkan pendapat, gagasan dan berpidato.

Menurut Chaplin (2011), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Artinya bahwa kecemasan merupakan perasaan takut dan perasaan prihatin akan sesuatu yang dihadapi disaat mendatang tanpa ada alasan yang jelas mengenai rasa takut dan prihatinnya.

Pemikiran ini muncul berdasarkan hasil observasi di sekolah tentang tingginya tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa. Kecemasan berbicara jika dibiarkan terjadi tanpa penanganan akan berdampak buruk pada perkembangan diri siswa. Untuk itu dibutuhkan strategi yang mampu membantu siswa membentuk perilaku yang sesuai karena siswa yang termaksud individu yang normal yang lebih mudah belajar perilaku dari apa yang mereka lihat dan dengarkan.

Melihat fenomena yang terjadi pada siswa diatas maka perlu mendapat perhatian sebagai solusi untuk mendekatinya salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan menerapkan model layanan konseling kelompok dengan teknik *Deep Breathing* dan pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan *Mindfulness*. *Deep Breathing* memiliki langkah-langkah yaitu peregangan berupa relaksasi otot, latihan pernapasan dengan menarik napas perlahan-lahan dan dalam melalui hidung dan memasukkan ke dalam perut lalu dihembuskan udara keluar melalui mulut dan membuat suara embusan yang tenang dan rileks, pengukuran kecemasan awal sebelum *deep breathing*, pelaksanaan latihan pernapasan (*deep breathing*), pengukuran kecemasan pasca *deep breathing*, dan membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah *deep breathing*.

Untuk lebih jelasnya akan diuraikan dalam bentuk kerangka pikir sebagai berikut:

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

Faktor internal

**Kecemasan siswa berbicara di depan umum pasca *deep breathing***

Ciri-ciri:

1. Anggota badan tidak gemetar,
2. Tangan tidak berkeringat,
3. Wajah normal seperti biasanya,
4. Denyut jantung berdetak normal,
5. Tenang ketika ditanya oleh guru,
6. berbicara dengan tenang,
7. Duduk paling depan,
8. Ke toilet ketika hanya ingin buang air kecil saja
9. Tenang di tempat

**Kecemasan siswa berbicara di depan umum sebelum *deep breathing***

Ciri-ciri:

1. Anggota badan gemetar,
2. Tangan berkeringat,
3. Wajah memerah,
4. Denyut jantung semakin cepat,
5. kaget ketika ditanya oleh guru,
6. berbicara terbata-bata,
7. sering duduk paling belakang agar aman dari pertanyaan guru,
8. sering keluar masuk toilet
9. berjalan-jalan seputar ruangan.

Teknik Deep Breathing

Langkah-langkah:

1. Relaksasi
2. Menarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung
3. Hembuskan udara keluar melalui mulut
4. Ulangi selama 5 sampai 10 menit

Faktor eksternal

1. **Hipotesis**

34

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Ada perbedaan kecemasan berbicara siswa di depan umum antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik *Deep Breathing* dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan teknik *Deep Breathing* di SMA Negeri 15 Makassar”.