

UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENANGGULANGI KECEMASAN SISWA SAAT BERBICARA DI DEPAN UMUM DENGAN TEKNIK RELAKSASI SMP NEGERI 6 PERCUT SEI TUAN

MILA AGUSTINA*
SAIFUL AKYAR LUBIS**

*Alumni Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

**Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

E-mail: agustinamila78@gmail.com

E-mail: saifulakyarlubis@uinsu.ac.id

Abstract

Research on Teacher Counseling Efforts in Tackling Student Anxiety when Speaking in Public with Relaxation Techniques at SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Academic Year 2019. Aims to find out and describe the handling by using appropriate relaxation techniques and should be given to students in dealing with student anxiety when public speaking, with the limitation of the formulation of the problem namely to know the efforts of counseling guidance teachers in tackling student anxiety when speaking in public with relaxation techniques of SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Academic Year 2019. This research is a descriptive qualitative research. The research subjects were 2 (two) guidance and counseling teachers and 6 (six) students. While the object of his research is relaxation techniques in dealing with student anxiety when speaking in public at Percut Sei Tuan Middle School. The method of data collection is done through observation, interviews, documentation. The results showed that relaxation techniques can overcome student anxiety when speaking in public.

Keywords: *Speaking Anxiety, Relaxation Techniques*

PENDAHULUAN

Setiap siswa memiliki rasa gelisah khawatir atau takut yang mendalam ketika akan melaksanakan sesuatu kegiatan yang harus memaksakan untuk dikerjakan. Perasaan cemas inilah yang sering muncul dan dialami oleh siswa/siswi dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika mendapatkan tugas untuk berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas ataupun hal-hal yang aneh.

Kecemasan saat berbicara di depan umum biasanya akan timbul jika individu menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam dan menekan serta menimbulkan gejala-gejala seperti gemetaran, keringat dingin, panik, tegang, adanya rasa tidak mampu untuk berbicara di depan umum, pucat dan tidak berkonstrasi, takut menghadapi orang banyak, merasa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak mampu berbicara di depan puluhan ribuan, bahkan ratusan takut dinilai dan dihakimi.

Kenyataan di lapangan menggambarkan bahwa siswa mengalami kecemasan ketika dituntut untuk bisa berbicara di depan umum. Siswa merasa tidak percaya diri ketika berada di tengah-tengah orang banyak maka saat mencoba untuk berbicara di depan umum hal yang terjadi adalah gugup dan merasa takut akan gagal. Guru bimbingan konseling memiliki tugas dan peran untuk membantu menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. Sebab jika siswa masih mengalami kondisi tersebut maka dapat menimbulkan permasalahan.

Fenomena mengenai kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dapat dijumpai pada SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, berdasarkan wawancara terhadap guru Bimbingan dan konseling di sekolah tersebut, menyatakan bahwa Siswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum yakni mencapai 70%. Siswa merasa cemas saat disuruh tampil ke depan umum, dan juga menunjukkan reaksi seperti keringat dingin, gemetaran, suaranya ketika berbicara semakin pelan, tidak berkonstrasi meskipun sebelum tampil mereka sudah disuruh untuk mempersiapkan diri agar bisa tampil lebih baik tetapi disebabkan karena rasa cemas yang tinggi membuat siswa tidak dapat menyampaikan gagasan dengan baik.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan judul, Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 6 Percut Sei Tuan, yang beralamat di Jl. Irian Barat No 5, Sampali, Deli Serdang. Kegiatan penelitian dimulai pada bulan Mei s/d Juni 2019. Dengan demikian penelitian ini memerlukan waktu selama 1 (satu) bulan. Penelitian ini menggunakan metode

penelitian kualitatif, dalam hal ini peneliti berusaha memahami dan menggambarkan apa yang dipahami dan digambarkan oleh subyek penelitian. Untuk itu peneliti menggunakan kualitatif atau naturalistik. Disebut kualitatif karena sifat data yang dikumpulkan bercorak kualitatif (Moleong, 2000:5). Subjek penelitian adalah data yang diterima peneliti baik data yang diterima peneliti secara langsung maupun data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada. 1) Guru BK SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, 2) Siswa Kelas VII-B, 6 orang responden (3) laki-laki (3) perempuan.

Sumber utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain (Lexy J. Meleong, 2000:5). Peneliti ini menggunakan dua sumber data yaitu sebagai berikut: sumber data primer dan sumber data sekunder. Untuk mendapatkan data penelitian ini digunakan instrumen yaitu 1) Observasi adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan terhadap gejala-gejala yang diteliti, baik secara langsung maupun tidak langsung, 2) Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan jalan tanya jawab yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian (Sugiyono, 2009:226). 3) Dokumentasi, yaitu tujuan dari pengguna bahan dekumen dalam ilmu sosial terutama yang ditentukan sifatnya sebagai ilmu yang nomotetis artinya melukiskan secara umum (Jonathan Sarwono, 2005:223).

Proses analisis data melalui beberapa tahap analisis yakni: 1) Penghimpunan data, yaitu menghimpun semua data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi, wawancara, studi dokumen. Berdasarkan klasifikasi atau tingkatan data yaitu data primer dan data sekunder, 2) Reduksi data yaitu proses pemilihan data yang relevan dengan kebutuhan untuk menjawab permasalahan. Karena itu data yang diperoleh di pilah-pilah sesuai dengan sumber data dan instrumen pengumpulan data, 2) Penyajian data, yaitu menjelaskan hasil penelitian secara narasi sesuai dengan tingkatan data (primer dan sekunder), 3) Penarikan kesimpulan, yaitu memberikan makna spesifik atau khusus sehubungan dengan hasil-hasil penelitian.

Menurut Lexy J. Moleong (2000:178) Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi untuk menguji keabsahan data penelitian. Teknik triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau perbandingan terhadap data itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa teknik relaksasi dapat menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti. Pada uraian ini peneliti akan menyajikan uraian bahasan sesuai dengan temuan penelitian, sehingga pembahasan ini akan mengintegrasikan temuan yang ada sekaligus memodifikasikan dengan teori yang ada. Penyajian data pada penelitian ini berupa upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

1. Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum kelas VII-B SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Hasil dari penelitian yang saya lakukan bahwasanya Siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum pada umumnya merasa khawatir terhadap kemungkinan-kemungkinan terburuk yang akan dialaminya nanti, misalnya tidak bisa berbicara di depan umum dengan maksimal, dan mendapatkan cacian dari teman-teman disekitarnya. Siswa merasa tidak rileks ketika dirinya diperintahkan untuk berdiri dan menyampaikan pendapatnya atau gagasan di hadapan orang banyak.

kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis ketika harus berbicara atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan di muka umum. Siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan mengalami kecemasan ketika dituntut untuk bisa berbicara di depan umum siswa merasa tidak percaya diri ketika berada di tengah-tengah orang banyak maka saat mencoba untuk berbicara di depan umum hal yang terjadi adalah gugup dan merasa takut akan gagal.

Dalam hal ini seharusnya guru perlu menyusun strategi atau metode yang digunakan untuk menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum karena jika tidak secepatnya ditanggulangi anak akan sulit menyampaikan ide-ide nya, rusaknya kepercayaan diri siswa.

2. Faktor Penyebab kecemasan siswa saat berbicara di depan umum

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwasanya faktor penyebab kecemasan siswa saat berbicara adalah sebagai berikut: 1) Belum terbiasa berbicara di depan orang banyak, berdasarkan hasil penelitian mereka ketika tampil tidak percaya diri dan demam panggung dan ketika disuruh untuk menyampaikan gagasannya mereka malah merasa cemas serta takut. Demam panggung dapat dihindari dan bahkan dihilangkan, yaitu dengan membiasakan berbicara di depan umum. Semakin sering melakukan, makin sering mencoba serta melatih diri untuk berani berbicara di depan umum. Seharusnya guru membuat alternatif lain agar anak bisa lebih terbiasa untuk berbicara di depan umum misalnya dengan menyuruh siswa bermain peran atau sering berlatih berbicara di depan cermin dengan begitu mereka akan terbiasa untuk dapat tampil karena ala biasa karena biasa. 2) Tuntutan yang berlebihan dari dalam diri untuk mendapatkan hasil yang baik, Tuntutan yang berasal dari diri sendiri membuat seseorang merasa cemas jika tidak adanya kesesuaian antara harapan dan keinginannya. Seharusnya seorang guru memberikan motivasi kepada anak bahwasanya mereka berani tampil berdiri di depan orang banyak saya sudah luar biasa. 3) Tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar misalnya orangtua yang terlalu otoriter dan teman-temannya Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar membuat anak mengalami kecemasan yang berlebihan karena di satu sisi mereka dituntut untuk menjadi anak yang serba bisa. Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama bagi siswa. Bimbingan dari orang tua serta perhatian dari orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan belajar siswa. Hubungan yang baik antara orang tua dan siswa perlu dibangun agar orang tua senantiasa mengerti kebutuhan dan kesulitan yang dialami oleh siswa. Hubungan yang baik dapat

dibangun dengan komunikasi dan meluangkan waktu serta mendampingi anak atau menanyakan tentang kegiatan anak disekolah. Selain itu, orang tua perlu berkomunikasi secara teratur dengan guru tentang perkembangan anak.

4) Belum menguasai materi yang akan disampaikan, dari hasil analisis yang dilakukan siswa kurangnya persiapan membuat mereka tampil secara maksimal dikarenakan persiapan yang tidak matang, seharusnya bahan atau materi-materi yang akan disampaikan harus disusun terlebih dahulu. Menguasai materi yang akan di sampaikan memang harus dilakukan oleh setiap orang jika hendak ingin tampil. Agar lancar dalam membawakan materi di panggung, mempelajari materi adalah hal yang sangat penting, kita perlu membaca berulang-ulang dan memahami materi yang akan kita sampaikan.

3. Bagaimana teknik relaksasi yang dilakukan guru BK dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Pemberian teknik relaksasi oleh guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum sudah terlaksana disekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Hal ini ditunjukkan oleh guru bimbingan konseling menggunakan teknik relaksasi dengan baik untuk mengatasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. hal ini dikaitkan dengan penelitian Agustina Ari Setianingrum, dkk (2013:4) bahwa penelitian ini menunjukkan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh z hitung= $-2.207 < z$ tabel= 0 maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan teknik relaksasi.

Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko. Klien diberikan serangkaian *instruksi*

(arahan, perintah, petunjuk) yang meminta mereka untuk relaks. Melalui posisi yang rileks di dalam suasana yang tenang dan sambil mengendorkan otot dan juga mengatur nafas dapat menjadikan klien relaksi (Lilis Ratna, 2012:13). Guru bimbingan dan konseling juga bekerja sama dengan guru bidang studi atau pihak personil sekolah yang ikut membantu. Melalui teknik relaksasi, diharapkan dapat mencapai tujuan dari setiap kegiatan penanganan kecemasan saat berbicara di depan umum yang di alami oleh siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan yang telah dilaksanakan. Sehingga dapat mewujudkan siswa yang berani secara mental, percaya diri yang kuat dan memiliki potensi dalam berkomunikasi dengan baik yang berguna untuk diri sendiri dan orang lain. Relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan stres karena relaksasi merupakan keterampilan *coping* yang aktif bila digunakan untuk mengajarkan kepada individu tentang kapan dan bagaimana menerapkan teknik relaksasi didalam kondisi dimana individu yang bersangkutan mengalami kecemasan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian ini dapat dikemukakan kesimpulan: 1) Faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum yakni faktor internal dan ekstren. Faktor internal yang bersal dari dalam diri siswa sedangkan faktor ekstren terjadi karena adanya faktor dari keluarga dan lingkungan sekitar. 2) Teknik relaksasi yang dilakukan guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan sudah terlaksanakan dengan semestinya. Teknik relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum. Tujuan teknik relaksasi ini digunakan untuk membantu siswa menjadi rileks dan juga membantu siswa agar bisa mengontrol serta memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan. Guru Bimbingan Konseling melakukan pemberian teknik relaksasi dengan memberikan instruksi-instruksi dan arahan-arahan. Awal mula guru BK mempertanyakan kepada siswa apakah siswa sudah menyiapkan

materi yang akan di sampaikan karena banyak juga di antara mereka ketika giliran mereka maju belum tau apa yang ingin disampaikan padahal dari jauh-jauh hari sudah di beri materi apa yang akan disampaikan ketika tampil untuk berpidato. Banyak sekali alasan-alasan yang mereka lontarkan ada yang sewaktu gilirannya untuk maju ternyata anak tersebut tidak datang.

Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko. Klien diberikan serangkaian *instruksi* (arahan, perintah, petunjuk) yang meminta mereka untuk relaks. Melalui posisi yang rileks di dalam suasana yang tenang dan sambil mengendorkan otot dan juga mengatur nafas dapat menjadikan klien relaks.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Ari Setianingrum, dkk. 2013. *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi*, Vol:2. No: 4.
- Jonathan Sarwono. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Lilis Ratna. 2012. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Depublish.
- Meleong. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Salim dan Syahrums. 2007. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Sugiyono. 2009. *Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bnadung: Alfabet