

Penerapan Konseling Rational Emotive Therapy untuk Meningkatkan *Public Speaking* Siswa

Devyta Ahyani¹, Richma Hidayati², Arista Kiswanto³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

Email: devytaahyani12@gmail.com¹, richma.hidayati@umk.ac.id², arista.kiswanto@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Konseling RET;

Rational Emotive Therapy;

Public speaking;

Irrasional Thinking;

Abstract

Students' low public speaking skills will hamper cognitive, psychomotor, social developmental tasks as well as learning outcomes because students who have low public speaking skills tend to have difficulty conveying their ideas and information. Inappropriate handling can also cause other negative impacts. Rational Emotive Therapy (RET) counseling is a process of assistance by the counselor to the counselee in overcoming problems caused by irrational ways of thinking. This case study research was carried out in class XI SMAN 1 Gebog with 2 research subjects and 3 counseling sessions. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. The results of this study identify the factors that cause low counselee public speaking skills, namely anxiety that starts with irrational thoughts. After implementing RET counseling three times, SNA and ABP experienced a more positive change in attitude and thinking so they were able to improve their public speaking skills.

Pendahuluan

Public speaking merupakan kemampuan, suatu proses, atau praktik seseorang dalam melakukan pidato di depan umum atau banyak orang (Nurdiaman et al., 2020). Selaras dengan hal itu, *Public speaking* merupakan proses berbicara di depan banyak orang untuk menyampaikan informasi, pendapat, ide yang bertujuan untuk mempengaruhi dan menghibur *audience* (Hinestroza, 2018). Menurut Girsang (2018) *Public speaking* merupakan perpaduan baik komunikasi verbal maupun non verbal. Girsang juga memaparkan keterkaitan komunikasi dan *public speaking*. Terdapat persamaan pada keduanya yaitu (1) dalam beberapa sisi, keduanya membutuhkan keahlian yang sama yang digunakan dalam percakapan biasa; (2) selain dari jumlah *audience* yang lebih banyak, *public speaking* dibedakan dari komunikasi setidaknya dalam tiga hal, yakni *public speaking* lebih terstruktur, *public speaking* memerlukan bahasa formal dan *public speaking* membutuhkan metode penyampaian yang berbeda.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *public speaking* merupakan seni berbicara di depan umum. Seni berarti tidak ada suatu ketentuan pakem yang wajib diterapkan dalam melakukan *public speaking*. Setiap orang memiliki kebebasan berupa pembawaan dan cara yang berbeda, sehingga *public speaking* bukanlah suatu kegiatan yang kaku. Berbicara di depan umum, yang dimaksud dari kata umum adalah, kegiatan ini dilakukan di depan banyak orang. Bukan sekedar itu, *public speaking* juga bertujuan untuk mempermudah orang lain dalam menerima informasi. *Public speaking* dapat dikatakan baik apabila *audience*

mampu menerima informasi yang disampaikan oleh pembicara. Meskipun tidak ada aturan pasti dalam melakukan *public speaking*, namun untuk berbicara di depan umum tidak bisa dikatakan mudah. *Public speaking* memegang peran penting dalam keberhasilan seseorang. Salah satu kebutuhan mutlak di era global yaitu keterampilan berbicara di depan umum.

Realitanya, tidak semua orang mampu melakukan *public speaking* dengan baik. Terdapat beberapa hal yang menjadi alasan seseorang mengalami kendala dalam *public speaking* dan mengakibatkan keterampilan *public speaking* yang rendah. Salah satunya adalah kecemasan. Setiap manusia memiliki tingkat kecemasan yang berbeda beda, namun tentu saja benar kecemasan sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berbicara di depan umum. Kecemasan menjadi awal dari ketidakfokusan seseorang dalam melakukan kegiatan, termasuk pada saat berbicara di depan umum. Kecemasan termasuk pemikiran yang tidak rasional, seseorang merasa cemas lebih dari kenyataan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan hasil observasi pada hari senin tanggal 13 Juni 2022 pada saat pembelajaran di kelas XI SMA N 1 Gebog, dapat diketahui bahwa keterampilan komunikasi siswa dijadikan landasan keaktifan dan penilaian oleh guru. Tidak semua siswa mampu berkomunikasi di depan kelas atau melakukan *public speaking* dengan baik. Terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan berlebihan pada saat presentasi di kelas. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Juni 2022 terhadap beberapa siswa serta guru BK kelas XI SMA N 1 Gebog, peneliti mendapatkan informasi bahwa ada siswa yang masih mengalami kecemasan berlebihan dalam *public speaking*. Ada juga yang merasa tidak memiliki keberanian untuk berbicara di depan umum dan ada yang berpikir bahwa *public speaking* adalah kegiatan yang sangat menakutkan. Sehingga hal tersebut membuat siswa merasa sulit untuk meningkatkan *public speaking skill*. Selain itu, dukungan lingkungan juga memiliki peran besar untuk siswa melakukan *public speaking*.

Peningkatan keterampilan *public speaking*, peneliti menggunakan salah satu pendekatan dan teknik Bimbingan dan Konseling yaitu penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) yaitu sistem psikoterapi yang mengajarkan seseorang bagaimana cara memahami atau merasakan sistem kepercayaan tentang berbagai peristiwa yang terjadi pada kehidupan dan bagaimana cara memutuskan untuk bertindak. Fokus terapi ini adalah pada terapi kognitif, karena tentang bagaimana pikiran mempengaruhi emosi (V.A.R.Barao et al., 2022). Konsep konseling *Rational Emotive Therapy* dikaji dari teori Ellis dalam (Giri, 2020) bahwa konseling *rational emotive* adalah terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan kognitif, perilaku dan emosi. Selain itu pendapat lain oleh (Rahayu, 2019) bahwa Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) yaitu model konseling yang mengajarkan dan mengarahkan konseli untuk menerapkan keyakinan atau pikiran pribadi yang rasional dan mengubah pikiran yang awalnya irasional menjadi prinsip-prinsip berpikir rasional. Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa

konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) merupakan terapi yang digunakan untuk membantu konseli dalam menghilangkan cara berpikir yang tidak rasional dengan gangguan emosi seperti kecewa, marah benci lalu merubahnya menjadi cara berpikir yang logis atau rasional.

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan penelitian jenis studi kasus prospektif dimana setelah adanya penelitian ini, masih dapat dilakukan tindakan lanjutan yang didasarkan pada hasil penelitian ini. Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dalam penelitian kualitatif di bidang bimbingan dan konseling. Sehingga penelitian ini dapat meningkatkan *public speaking* siswa kelas XI SMA N 1 Gebog dengan memberikan layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu dua siswa kelas XI SMAN 1 Gebog yang memiliki *skill public speaking* rendah dengan inisial SNA Kelas XI IPS 5 dan ABP kelas XI IPS 2. Data yang diperoleh dari penelitian ini merupakan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa data induksi *system bacon*. Metode induksi *system bacon* yaitu proses mengumpulkan faktor sebanyak banyaknya sampai seluruh kondisi yang harus ditabulasi kemudian ditarik kesimpulan tertentu juga meneruskan pemecahan suatu masalah.

Hasil dan Pembahasan

Penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) yang sudah dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan pada masing masing konseli SNA dan ABP membuahkan hasil yang baik. SNA pada pertemuan pertama mengungkapkan keinginannya dalam mengatasi masalah yang dialami dan bersedia mengikuti proses konseling 3x pertemuan. Pertemuan kedua, SNA telah menyadari sebab dari permasalahan yang dialami yaitu pemikiran irasional. SNA berusaha untuk mengubah pemikirannya menjadi lebih rasional. SNA bersedia untuk mengurangi kecemasan pada saat melakukan *public speaking* dan berusaha berpikir positif kepada teman temannya. Pada pertemuan ketiga, SNA sudah mengalami banyak perubahan positif dan dapat dikatakan masalah yang dialami sudah berhasil diatasi.

Perubahan yang ditunjukkan oleh SNA yaitu perubahan pemikiran dan perilaku yang lebih rasional. Perubahan tersebut dapat dilihat dari sikap SNA yang tidak terlalu cemas dalam berbicara pada saat presentasi, sudah memiliki keberanian untuk menjawab pertanyaan setelah presentasi meskipun volume suara yang belum terlalu maksimal dan artikulasi belum jelas, memiliki pemikiran yang positif terhadap orang lain dan dirinya sendiri. Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep dasar konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) yang diuraikan oleh *Ellis* dalam (Budiyono, 2013) bahwa perilaku emosional individu sebagian besar berasal dari "*self talk*". Seseorang sering berbicara pada dirinya sendiri tentang perasaan dan pikirannya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan pikiran dan perasaan yang negatif. Hasil dari penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) oleh peneliti terhadap konseli II (ABP) juga

berdampak positif dan ABP mengalami perubahan dari kondisi awal. Merujuk pada kondisi awal ABP mengalami kecemasan dalam melakukan *public speaking*. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh informasi bahwa ABP merupakan siswa yang cenderung diam namun berteman dengan banyak orang. ABP pasif dalam pembelajaran dan lebih sering menutup diri. Kecemasan yang dialami ABP pada saat melakukan *public speaking* dapat dilihat saat ia presentasi di kelas tidak lancar dan terbata-bata. ABP menganggap orang lain lebih bisa dan lebih pantas untuk tampil di depan sehingga ia merasa tidak mampu untuk melakukan *public speaking*. Kondisi tersebut mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) oleh peneliti.

Konseli ABP pada saat pertemuan pertama mengutarakan keadaan yang dialami yaitu kecemasan pada saat melakukan *public speaking*. ABP lebih memilih untuk menghindari kegiatan presentasi karena merasa tidak percaya diri pernah ditertawakan oleh temannya pada saat berbicara terbata-bata. Pertemuan kedua terdapat kemajuan yaitu ABP bersedia melaksanakan tugas yang diberikan peneliti dengan melakukan presentasi. ABP masih ragu dan belum sepenuhnya dalam mengatasi kecemasannya, namun ABP percaya bahwa dengan ia mengulang ulang kegiatan presentasi akan membiasakan diri untuk mengontrol kecemasan. Akhirnya pada pertemuan ke tiga, ABP sudah mengalami perubahan yang sangat signifikan dari kondisi awal sebelum diberikannya layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET).

Perubahan yang dialami ABP yaitu memiliki kemauan untuk melakukan presentasi, memimpin diskusi dengan penyampaian yang jelas dan penguasaan materi. ABP juga sudah mampu memandang sesuatu secara positif. Perubahan positif yang dialami ABP setelah mendapat layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) sudah sesuai dengan teori pendukung dalam penelitian ini yaitu (Indriyani et al., 2020) bahwa indikator *public speaking* dari kondisi awal yang dapat dirubah setelah pemberian layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) yaitu penguasaan materi, penyampaian yang jelas, interaksi kelompok dan respon.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap dua konseli (SNA dan ABP) maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan atau rendahnya *skill public speaking* SNA yaitu: (1) faktor internal : berpikir negatif terhadap orang lain saat ia berbicara di depan umum, merasa bahwa orang lain menatap sinis menyebabkan SNA cemas dan tidak mau melakukan; (2) faktor eksternal : pengalaman ditertawakan, lingkungan yang tidak memberi dukungan pada SNA untuk mengatasi kecemasan saat *Public speaking*.

Faktor penyebab kecemasan atau rendahnya *skill public speaking* konseli II ABP yaitu sebagai berikut: (1) faktor internal : ABP merasa bahwa dirinya tidak mampu berbicara di depan umum karena banyak orang lain yang lebih mampu darinya, sehingga ABP selalu menghindari kegiatan yang mengarah pada *Public*

speaking; (2) faktor eksternal : Lingkungan yang tidak memahami rasa tidak percaya diri yang dimiliki ABP, sehingga dianggap biasa saja dan tidak diberikan arahan untuk mengatasi kecemasannya saat berbicara bahkan beberapa kali ditertawakan saat salah kata atau kurang jelas dalam menyampaikan informasi.

Daftar Pustaka

- Budiyono, A. (2013). Penanggulangan Kenakalan Remaja Melalui Pendekatan Terapi Rasional Emotif. *Personifikasi*, 4(1), 46–59.
- Giri, P. A. S. P. (2020). Konseling Model Rasional Emotif Dalam Menanggulangi Gangguan Emosional Siswa. *Widyadari*, 21(2), 665–675. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4049442>
- Girsang, L. R. M. (2018). 'PUBLIC SPEAKING' SEBAGAI BAGIAN DARI KOMUNIKASI EFEKTIF (KEGIATAN PKM di SMA KRISTOFORUS 2, JAKARTA BARAT). *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 2(2), 81–85. <https://doi.org/10.30813/jpk.v2i2.1359>
- Hinestroza, D. (2018). Pengertian Public Speaking. *UNY Fakultas Ekonomi*, 7, 1–25.
- Indriyani, U., Supriatna, N., & Sumantri, Y. K. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa Dalam Pembelajaran Sejarah Melalui Strategi Giving Question Getting Answer. *FACTUM: Jurnal Sejarah Dan Pendidikan Sejarah*, 9(1), 85–94. <https://doi.org/10.17509/factum.v9i1.23071>
- Lestari, E. G., Masturi, M., & Lestari, I. (2020). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self-Esteem Rendah. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5152>
- Nurdiaman, M., Pasciana, R., & Mustakiah, I. A. (2020). Pelatihan Public Speaking Pendahuluan Metode Hasil dan Pembahasan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 39–42.
- Rahayu, F. S. (2019). *Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja Hamil Diluar Pernikahan*. 2(01), 143–152.
- Syafei, I. (2018). Aplikasi Rasional Emotif Terapi Dalam Memperbaiki Perilaku Membolos Siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 216–222. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.2190>
- ULFA, C. T. (2018). Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X Smk Ypk Medan Tahun *Repository.Umsu.Ac.Id*. [http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/2355%0Ahttp://repository.umsu.ac.id/bitstream/123456789/2355/1/Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X SMK YPK Medan.pdf](http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/2355%0Ahttp://repository.umsu.ac.id/bitstream/123456789/2355/1/Penerapan%20Pendekatan%20Rasional%20Emotif%20Terapi%20untuk%20Mengurangi%20Rasa%20Rendah%20Diri%20Siswa%20Kelas%20X%20SMK%20YPK%20Medan.pdf)
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). PENGARUH KONSELING RASIONAL EMOTIF TERAPI TERHADAP BUDAYA JAWA (UPACARA RUWATAN RAMBUT GIMBAL). *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.