



**PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS X DI
SMA AL-HIDAYAH MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

OLEH:

HALIMAHTUSSA'DIAH

NIM.33.15.3.075

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2020



**PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS X DI SMA AL-HIDAYAH MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Dalam Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

OLEH:

Halimahtussa'diah
NIM. 33.15.3.075

PEMBIMBING SKRIPSI

Pembimbing I

Dr.Nefi Darmavanti, M.Si
NIP.196311092001122001

Pembimbing II

Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si
NIP. 19670713 199503 2 001

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
2019**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN
 Jl. William Iskandar Pasar V. Medan Estate, Telp. 6622925, Medan 20731

SURAT PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul “**PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA di DEPAN KELAS X di SMA AL-HIDAYAH MEDAN**” yang disusun oleh Halimahtussa’diah yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Strata Satu (S.I) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan pada tanggal :

28 Agustus 2020 M
9 Muharam 1442

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

Ketua

Dr. Hj. Ira Survani, M.Si
 NIP. 19670713 199503 2 001

Sekretaris

Dr. Nurussakinah Daulav, M.Psi
 NIP. 19821209 200912 2 002

Anggota Penguji

1. Nefi Damavanti, M.Si
 NIP. 19631109 200112 2 001

2. Dr. Hj. Ira Survani, M.Si
 NIP. 19670713 199503 2 001

3. Drs. H. Khairudin Tambusai M.Pd
 NIP. 19621203 198903 1002

4. Drs. Mahidin, M.Pd
 NIP. 19681214 199303 2001

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan



Dr. Amiruddin Sahaan, M.Pd
 NIP. 19601006 199403 1 002

Medan, 10 Desember 2019

Nomor : Istimewa

Lam : -

Perihal : Skripsi

An. Halimahtussa'diah

Kepada Yth :

Bapak Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah

Dan Keguruan UIN-SU Medan

Di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr, Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Halimahtussa'diah

NIM : 33.15.3.075

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas X di SMA AL-HIDAYAH

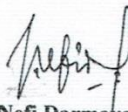
MEDAN

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam Sidang Munaqasyah Skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Wassalamu'alaikum Wr, Wb.

Medan, 10 Desember 2019

Pembimbing I



Dr. Nefi Darmavanti, M. Si
NIP. 196311092001122001

Pembimbing II



Dr. Hj. Ira Suryani, M. Si
NIP. 19670713 199503 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Halimahtussa'diah
NIM : 33153075
Jur/ Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
JudulSkripsi : Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk
Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas
X di SMA AL-HIDAYAH MEDAN

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini hasil ciplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Medan, 10 Desember 2019
Yang Membuat Pernyataan



Halimahtussa'diah
NIM. 33.15.3.075



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371 Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683
 Website : www.fitk.uinsu.ac.id e.mail : fitk@uinsu.ac.id

Nomor : B-12487/ITK/ITK.V.3/PP.00.9/10/2019
 Lampiran : -
 Hal : **Izin Riset**

Medan, 11 Oktober 2019

Yth.Ka. SMA AL-HIDAYAH MEDAN

Assalamu'alaikum Wr Wb

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan, adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

NAMA : HALIMAHTUSSA'DIAH
 T.T/Lahir : Medan, 08 Juni 1997
 NIM : 33153075
 Sem/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling Islam

untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksana Riset di SMA AL-HIDAYAH MEDAN guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi yang berjudul :

"PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DIDEPAN KELAS X DI SMA AL-HIDAYAH MEDAN"

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalam

 a.n. Dekan
 Ketua Jurusan BKI

 Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si
 19670713 199503 2 001

Tembusan:
 Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan



YAYASAN PERGURUAN AL-HIDAYAH
DIDIRIKAN : 2 Mei 1981
SMA AL - HIDAYAH MEDAN
Jenjang Akreditasi : B A I K (B)

NO. SIOSS : 420/8852/DIKMENJUR/2013 - NSS : 30.4.04.60.09.080 - NDS : 3007120054 - NPSN : 10210805

Alamat : Jl.Letda Sujono Gg.Perguruan No.4 Kel.Bandar Selamat Kec.Medan Tembung Telp.061-7352164 Kode Pos:20223

SURAT KETERANGAN

Nomor : 177/110 /SMA-YPA/XI/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMA Swasta Al-Hidayah Medan Jl.Letda Sujono Gg.Perguruan No.4 Medan Kecamatan Medan Tembung Kota Medan menerangkan bahwa :

Nama : HALIMAHTUSSA'DIAH
 T.T.Lahir : Medan, 08 Juni 1997
 NIM : 33153075
 Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
 Jenjang Study : S-1

Adalah benar telah melaksanakan Riset dalam memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan skripsi mulai Hari/Tanggal: Sabtu , 12 Oktober 2019 s/d , Sabtu,02 November 2019 yang berjudul : " PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DIDEPAN KELAS X DI SMA AL-HIDAYAH MEDAN ."

Demikianlah Surat Keterangan ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih,

Medan, 03 November 2019

Kepala Sekolah



A.M. HADIR SARAGIH. S.Pd.I.MA

ABSTRAK

Nama : Halimah tussa'diah
NIM : 33.15.3.075
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Pembimbing I : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si
Pembimbing II : Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si
Judul Skripsi : Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas X di SMA AL-HIDAYAH MEDAN

Kata kunci : *Layanan Bimbingan Kelompok, Kecemasan Berbicara*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah di berikan layanan bimbingan kelompok di SMA AL-HIDAYAH MEDAN. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quaisi Experimental*). Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa kelas X di SMA AL-HIDAYAH MEDAN. Desain penelitian yang digunakan adalah dengan membagi sampel dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 30 siswa, satu kelompok akan diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) dan satu kelompok lagi tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol). Keduanya memperoleh *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan analisis data dapat dikemukakan bahwa uji t signifikan pada nilai t adalah dengan tingkat signifikan 0,05 sebesar 57.754 yang berarti < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis kecemasan berbicara di depan kelas antara sebelum dan sesudah di terapkan bimbingan kelompok tidaklah sama dan mengalami perubahan.

Mengetahui,
Pembimbing I

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si
NIP. 196311092001122001

BIODATA**A. Data Diri**

Nama Lengkap : Halimahtussa'diah
No Ktp : 1271184806970002
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 08 Juni 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Mahasiswa
Alamat Rumah : Jl. Bersama Gg. Sahabat Ujung
Desa/Kelurahan : Bantan
Kecamatan : Medan Tembung
Kabupaten : Deli Serdang
Alamat E-mail : htussadiyah744@gmail.com
No Hp : 081212473814
Anak ke : 3 (ketiga)

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Kasuma Medan : 2001 – 2003
2. SD Negeri 066663 Medan : 2003 – 2009
3. SMP Negeri 29 Medan : 2009 – 2012
4. SMA Al-Hidayah : 2012 – 2015

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas X di SMA AL-HIDAYAH MEDAN”** guna memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang membantu dan membimbing penulis baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
2. Bapak Dr. Amiruddin Siahaan, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
3. Ibunda Dr. Hj. Ira Suryani Tanjung, M.Si selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Nefi Darmayanti, M.Si selaku pembimbing skripsi I dan Ibu Indayana Febriani Tanjung, M.Pd selaku pembimbing skripsi II yang telah memberi bimbingan, arahan, serta motivasinya dalam pembuatan skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses perkuliahan.
6. A.M. Haidir Saragih, S. Pdi, M,A selaku kepala sekolah SMA AL-HIDAYAH MEDAN, Bapak Drs. Amri Susanto, M. Pd selaku guru bimbingan konseling, serta adik-adik kelas X di SMA AL-HIDAYAH MEDAN yang bersedia membantu dalam proses penyelesaian penelitian skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Teristimewa penulis sampaikan terimakasih kepada orang tua tercinta. Ayahanda Indra R dan Ibunda Nur Aidar Fuad, juga kepada kedua abangku tersayang, M. Abdul Qadir Jailani dan M. Musa Syahputra, berkat do'a dan dukungannya penulis dapat menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
9. Seluruh teman-teman SejawatBKI-5stambuk 2015, Chelsy Afniza Sari Panjaitan, Rahmita Salwani Harahap, Rahma Shariani yang telah bersedia menjadi teman yang baik, dan pengertian dalam menjalankan masa studi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
10. Kepada Sahabat Laily Khairuni NstS.Psi. Terimakasih sudah selalu mengingatkan dan menyemangati untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
11. Kepada yang tercinta Ok Fadil Muhammad, yang telah menyemagati dalam susah maupun senang.

12. Serta seluruh pihak yang tidak bias disebutkan satu persatu yang telah mendukung penyelesaian skripsi ini.

Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, semoga kebaikannya dibalas oleh Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaannya.

Medan,10 Desember 2019

Halimahtussa'diah
33.15.3.075

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penelitian Lanjutan.....	8
BAB II Kajian Pustaka	9
A. Kecemasan	9
a. Pengertian Kecemasan	9
b. Faktor-Faktor Kecemasan	10
c. Ciri-ciri Kecemasan	12
B. Berbicara	13
a. Pengertian Berbicara	13
b. Konsep Dasar Berbicara.....	15
c. Jenis-Jenis Berbicara.....	18
d. Macam-macam Berbicara.....	19
C. Kecemasan Berbicara di Depan Kelas	20
a. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Kelas	20
b. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara di Depan Kelas.....	22
c. Indikator Kecemasan.....	23
d. Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas	24
D. Layanan Bimbingan Kelompok	26
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	26
b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	29

c. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	30
d. Komponen Bimbingan Kelompok	32
e. Prosedur Bimbingan Kelompok.....	33
f. Teknik-teknik Dalam Bimbingan Kelompok.....	33
g. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok	34
E. Kerangka Berpikir.....	37
F. Penelitian Terdahulu.....	39
G. Hipotesis.....	42
BAB III Metodologi Penelitian	44
A. Metode Penelitian.....	44
B. Lokasi Penelitian.....	44
C. Jenis Penelitian.....	44
D. Jenis Eksperimental.....	45
E. Populasi dan Sampel	45
F. Definisi Operasional.....	46
G. Desain Penelitian.....	46
H. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	49
I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	54
J. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Temuan Umum Penelitian.....	59
B. Hasil Pembahasan	64
C. Pembahasan Hasil Penelitian	72
BAB VKESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3 Identitas Sekolah	56
Tabel 4 Skor Pre-test Treatment	61
Tabel 5 Interval Persentase Skor.....	62
Tabel 6 Skor Pre-test Tertinggi	62
Tabel 7 Skor Post-test Treatment.....	63
Tabel 8 Hasil Pre-test dan Post-test	63
Tabel 9 Hasil Uji Normalitas Data Post-test Kecemasan Berbicara di Depan Kelas	65
Tabel 10 Uji Homogenitas	66
Tabel 11 Hasil Uji Paired Samples Statistics	67
Tabel 12 Hasil Uji Paired Samples Correlations.....	67
Tabel 13 Hasil uji Paired Samples Test	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kerja Siswa I

Lampiran 2. Lembar Kerja Siswa II

Lampiran 3. Tabulasi Data Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Lampiran 4. *Test of Normality*

Lampiran 5. RPL

Lampiran 6. Dokumentasi

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian FITK UINSU

Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian SMA Al-Hidayah Medan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri untuk menjalani kehidupan sehari-hari dalam beraktivitas. Sejalan dengan fitrah manusia tersebut dalam kehidupan sehari-hari tidak akan bisa tanpa adanya komunikasi. Keinginan untuk berkomunikasi dengan orang lain menunjukkan bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri atau dapat dikatakan bahwa setiap manusia mempunyai naluri untuk berkawan atau berkelompok dengan manusia lain.

Disamping itu manusia berkomunikasi untuk memenuhi berbagai kebutuhan antara lain kebutuhan untuk diterima, dihargai, disayangi, maupun kebutuhan lainnya.

Proses komunikasi dipandang sebagai proses penyampaian pikiran atau perasaan oleh seseorang kepada orang lain. Komunikasi yang baik dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah melalui lisan dan tulisan ataupun verbal dan non verbal. Sedangkan proses komunikasi yang biasa dilakukan oleh manusia adalah yang bersifat lisan atau verbal. Penelitian membuktikan bahwa 75% waktu bangun kita berada dalam kekuatan komunikasi itu dilakukan secara lisan.¹

Kegiatan komunikasi verbal yang efektif sangatlah penting dalam sebuah hubungan interaksi yang terjalin antar pribadi. Komunikasi yang bersifat lisan inilah yang disebut dengan berbicara.

Berbicara merupakan proses dimana seseorang dapat mengungkapkan ide yang ada dipikrannya. Kemampuan berbicara seseorang turut menentukan kesuksesan dalam suatu tindakan, karena dengan berbicara lah interaksi

¹Jalaludin Rakhmat, *Retorika Modern Pendekatan Praktis*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya Offset, 2015), h. 2

antar manusia dapat terjalin. Berbicara adalah suatu keterampilan berbahasa yang berkembang pada kehidupan anak, yang hanya didahului oleh keterampilan menyimak, dan pada masa tersebutlah kemampuan berbicara berujung dipelajari. Berbicara sudah barang tentu berhubungan erat dengan perkembangan kosa kata yang diperoleh sang anak, melalui kegiatan menyimak dan membaca.²

Namun dalam mengungkapkan pikiran atau ide dalam melalui suatu pembicaraan bagi sebagian orang bukanlah hal yang mudah.

Memberikan sambutan atau berbicara bisa jadi merupakan salah satu pengalaman yang menegangkan. Mereka mengalami hambatan dalam berbicara salah satunya adalah mengalami kecemasan. Nevid mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu yang buruk akan terjadi.³

Rasa cemas yang dialami oleh sebagian orang ini akan menghambat proses berbicara sehingga maksud dan tujuan yang akan disampaikan tidak dapat tersampaikan dengan baik kepada lawan bicara atau pendengar mereka.

Kecemasan berbicara ini banyak dialami khususnya pada siswa yang akan berbicara di depan kelas. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas akan maju di depan kelas dapat dilihat dengan tanda-tanda yang dapat diamati seperti menekuk kepalanya sebagai tanda bahwa siswa tersebut tidak yakin, ragu-ragu dalam berbicara, tidak berani, keluar keringat dingin, terbata-bata dalam berkata dan bingung saat berbicara di depan kelas.

Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan hal yang sudah banyak terjadi di sekolah-sekolah yang terdapat di kota maupun di kabupaten. Tidak sedikit siswa yang mengalami hal tersebut karena dipengaruhi banyak hal. Seperti halnya sekolah yang berada di Kecamatan Medan Tembung khususnya Sekolah

²Tarigan, *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, (Bandung: Angkasa, 2016), h.3

³Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2014), h. 163

Menengah Keatas(SMA),peneliti mengambil sekolah yaitu SMA AL-HIDAYAH MEDAN dengan alasan peneliti menemukan fenomena tersebut pada saat melakukan observasi,maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat fenomena yang ditemukan untuk dijadikan sebagai judul skripsi dan sebagai sebuah penelitian.

Selain itu untuk memperkuat alasan peniliti juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling disekolah mengenai siswa yang mengalami kecemasan berbicara didepan kelas.Kecemasan berbicara didepan kelas yang dialami oleh siswa khususnya pada kelas 10 siswa yang mengalami hal tersebut ditunjukkan dengan adanya siswa yang terlihat gugup,gemetar,tidak terlihat tenang,atau bahkan diam apabila diberikan pertanyaan.

Untuk lebih memperkuat dan menyakinkan masalah yang terdapat dilapangan maka peneliti menyebar instrument yang berupa skala psikologi pada seluruh siswa kelas 10 yang berjumlah 92 siswa yang tersebar menjadi 3 kelas. Lebih lanjut diketahui dari hasil analisis instrument yang telah disebar didapatkan hasil rata-rata dari setiap kelas yang dapat diidentifikasi bahwa setiap kelas terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara didepan kelas.

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Wela Aswida menunjukkan keterkaitan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi.Lebih lanjut dijelaskan dalam penelitian ini bahwa salah satu tujuan dari siswa belajar adalah untuk memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik.Tetapi ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi

perbedaan kecemasan dalam berkomunikasi yang dialami oleh siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok.

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *design* penelitian menggunakan eksperimen dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti diketahui bahwa hasil yang diperoleh adalah:

1. Sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok diketahui siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi sebesar 76,76%
2. Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan bimbingan kelompok hasil diperoleh ditemukan adanya penurunan kecemasan dalam berkomunikasi yaitu sebesar 49,78%
3. Ada kecenderungan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berkurang.⁴

Dalam proses pembelajaran dikelas siswa dituntut mampu berbicara didepan kelas, karena kemampuan ini sangat bermanfaat bagi siswa untuk mendukung kemampuan proses belajar, keaktifan belajar, dan melatih siswa mengemukakan pendapat atau gagasan didepan teman-teman yang lain.

Sedangkan apabila siswa tidak dapat berbicara didepan kelas untuk menyampaikan pendapatnya maka siswa tidak bisa mendapatkan hasil yang optimal dalam mengikuti proses belajarmengajarnya. Selain itu dampak yang akan dialami siswa apabila mengalami kecemasan didepan kelas maka siswa akan mengalami kemerosotan mental semakin tidak yakin dengan kemampuannya.

⁴Aswida,Wela dkk.2014.*Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada siswa*.UNP .<http://ejournal.unp.ac.id>

Apabila hal ini dibiarkan maka tentu saja siswa akan mengalami penurunan prestasi. Padahal banyak siswa yang mengalami pemikiran yang luar biasa tetapi mereka tidak berani menyampaikannya. Alasan yang sering diungkapkan oleh siswa adalah mereka merasa minder apabila nanti pendapat yang akan dikeluarkan akan dihina oleh temannya atau bahkan gurunya, merasa pendapatnya tidak bermakna, merasa pendapatnya tidak memiliki arti.

Sesuai dengan masalah yang dialami oleh siswa peneliti mencoba untuk memberikan perlakuan kepada beberapa siswa yang mengalami kecemasan berbicara.

Romlah mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok.⁵

Peneliti mengambil layanan bimbingan kelompok untuk menangani masalah yang diangkat karena salah satu tujuan dari bimbingan kelompok adalah melatih siswa untuk lebih berani berpendapat, dan melatih mengemukakan pendapat di depan orang lain.

Hal tersebut didukung dengan pendapat Moreno yang dikutip oleh Romlah bahwa pendekatan psikodrama merupakan usaha yang digunakan untuk mengatasi kesulitan berbicara dengan cara menciptakan kembali spontanitas dan kreatifitas seperti anak pada waktu mulai belajar berbicara.⁶

Jadi menurut Moreno, salah satu faktor yang penting dalam menentukan permainan peranan yang akan menghasilkan perubahan perilaku adalah

⁵Romlah, Tatiek, Teori dan Praktek Bimbingan kelompok, malang: (Universitas Negeri Malang 20016), h. 3

⁶Ibid, h. 101-102

pengurangan hambatan-hambatan yang biasa timbul yaitu perasaan takut dikritik, takut dihukum atau takut ditertawakan.

Berdasarkan hal diatas, maka penulis dalam hal ini mencoba melakukan penelitian dengan judul **“Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara didepan Kelas pada Siswa Kelas X di SMA AL-HIDAYAH Medan”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kecemasan siswa berbicara didepan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok?
2. Bagaimanakah tingkat kecemasan siswa berbicara didepan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan tujuan sebagai berikut:

- C. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara siswa didepan kelas sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.
- D. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara siswa didepan kelas sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat didunia pendidikan, khususnya pada lembaga pendidikan tingkat sekolah menengah atas serta pada layanan bimbingan konseling.
2. Menambah wawasan dan pengetahuan tentang keefektifan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara didepan kelas

b. Manfaat praktis

Selain dilihat dari kegunaan teoritis, penelitian ini juga diharapkan bagi:

1. Bagi konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan konselor dalam upaya mengalami tingkat kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa serta dapat digunakan untuk menentukan langkah dan prosedur yang lebih mudah dan tepat dalam memberikan layanan kepada siswa.

2. Bagi Siswa diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa dengan layanan bimbingan kelompok

E. Penelitian Lanjutan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur kemampuan peneliti lanjutan dalam menguasai pemberian layanan bimbingan kelompok sehingga dalam penyelenggaraannya dapat dioptimalkan agar dapat hasil yang lebih baik

a. Bagi pembaca

Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagaimana bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh siswa pada saat sedang berbicara di depan kelas dan faktor faktor apa saja yang melatarbelakanginya, serta mengetahui upaya apa saja yang harus dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut.

BAB II

KAJIAN TEORI

F. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Secara umum kecemasan biasanya timbul pada saat suasana hati yang tidak menyenangkan. Kecemasan inipun tidak muncul pada setiap saat, akan tetapi pada saat-saat tertentu. Ayers juga mengemukakan bahwa pikiran negatif tentang situasi berbisa di depan umum akan menimbulkan perasaan takut, atau cemas, yang kemudian akan berimbas pada perilaku. Pendapat senada juga di kemukakan Rogers bahwa ketakutan yang bersumber dari pikiran negatif sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut pandangan Freud ego atau (psikologis) harus menjadi Id (biologis). Dengan demikian, hanya ego yang dapat menghasilkan kecemasan, tetapi Id, super ego, dan diluar terlibat dalam salah satu dari tiga macam kecemasan yang berasal diidentifikasi Freud. “ ketergantungan ego pada Id menyebabkan kecemasan neurotik; ketergantungan pada super ego menyebabkan kecemasan moral; ketergantungannya pada dunia luar menyebabkan kecemasan realistik”. Lebih lanjut diungkapkan Aki and son bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai istilah-istilah seperti kekhawatiran keprihatinan, rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh individu dalam tingkat berbeda-beda.⁷

Berdasarkan pengertian kecemasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah gangguan psikis yang menimbulkan individu tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri sehingga merasa khawatir yang berlebihan pada dirinya dan menyebabkan individu tersebut merasa terancam dengan perasaannya sendiri.

⁷Atkinson. Et al. *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 2014), h.212

b. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Ramaiah, faktor-faktor kecemasan antara lain:

- a) Lingkungan
Lingkungan hanya sekedar tempat tinggal kita, mempunyai cara berfikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman dengan keluarga, sahabat, rekan kerja, dan sebagainya. Kecemasan wajar timbul jika tidak aman terhadap lingkungan tersebut.
- b) Emosi yang ditekan
Emosi bisa terjadi jika kita tidak menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal. misalkan menekan rasa marah dalam jangka waktu lama sekali.
- c) Sebab-sebab fisik
Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini biasanya terlihat misalnya kehamilan, semasa remaja, dan waktu pulih dari penyakit. Selama ditimpah kondisi-kondisi ini perubahan-perubahan lazim muncul dan ini dapat menyebabkan kecemasan.
- d) Keturunan
Sekali pun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, biasanya kecemasan juga diturunkan dari faktor orang tua atau keluarga dekat, akan tetapi ini bukan penyebab penting dari kecemasan.⁸

Kemudian faktor penyebab kecemasan menurut Nevid yaitu :

- a) Faktor kognitif
Dalam faktor ini diantaranya adalah prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan, *self-defeating* atau irasional, sensitifitas berlebihan terhadap ancaman, sensitifitas kecemasan, *self-efficacy* yang rendah.
- b) Faktor biologis
Dalam faktor ini diantaranya genetik, *neurotransmitter*, sejumlah *neurotransmitter* berpengaruh terhadap reaksi kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh. Aspek-aspek biokimia pada gangguan panik, kerusakan pada sistem alarm respiratori otak menyebabkan individu mudah panik.
- c) Faktor-faktor kausal
Dalam hal ini yang menyebabkan kecemasan yakni gangguan kecemasan merefleksikan saling berkaitan antara berbagai macam penyebab diantaranya fakto-faktor biologis, faktor-faktor sosial, pemaparan terhadap suatu peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial,

⁸ Ramaiah, Savitri, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (jakarta: Pustaka Populer Obor, 2014), h.10

faktor behavioral, faktor-faktor kognitif dan emosional, serta konflik psikologis yang tidak terselesaikan.⁹

قَالَ أَذْهَبَ فَمَنْ تَبِعَكَ مِنْهُمْ فَإِنَّ جَهَنَّمَ جَزَاءُكُمْ جَزَاءً مَوْفُورًا
 ﴿٦٣﴾ وَأَسْتَفْرِزُّ مِنْ أَسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبَ عَلَيْهِمْ بِخَيْلِكَ
 وَرَجِلِكَ وَشَارِكَهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعَدَّهُمْ وَمَا يَعِدُهُمُ
 الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا ﴿٦٤﴾ إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ
 وَكَفَى بِرَبِّكَ وَكِيلًا ﴿٦٥﴾

“Rabb berfirman: ‘Pergilah, barangsiapa di antara mereka mengikutimu, maka sesungguhnya neraka jahannam adalah balasanmu semua, sebagai suatu pembalasan yang cukup. (QS. 17:63) Dan hasunglah siapa yang kamu sanggupi di antara mereka dengan suaramu, dan kerahkanlah terhadap mereka pasukan berkuda dan pasukanmu yang berjalan kaki dan berserikatlah dengan mereka pada harta dan anak-anak dan beri janjilah mereka. Dan tidak ada yang dijanjikan oleh syaitan kepada mereka melainkan tipuan belaka. (QS. 17:64) Sesungguhnya hamba-hambaku, kamu tidak dapat berkuasa atas mereka. Dan cukuplah Rabbmu sebagai Penjaga. (QS. 17:65)” (Al-Israa’: 63-65)

Menurut tafsir Al-Muyassar dari perspektif Islam, pikiran-pikiran yang tidak diinginkan disebut *was-was*, yakni sesuatu yang dibisikkan syaitan ke dalam hati dan pikiran manusia.¹⁰ Allah berfirman dalam Al-Qur’an:

“..dan tidak ada yang dijanjikan oleh syaitan kepada mereka melainkan tipuan belaka. Sesungguhnya hamba-hamba-Ku, kamu tidak dapat berkuasa atas mereka. dan cukuplah Tuhan-mu sebagai Penjaga”. (QS. Al-Israa: 64-65)

⁹Ibid, h.180

¹⁰ Al-Qarni Aidh, Tafsir Muyassar (Jakarta: Qitshi Press, 2007)

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ
 مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَٰلِكَ مَتَاعُ
 الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ

Artinya: "Dijadikan terasa indah dalam pandangan manusia, cinta terhadap apa yang diinginkan, berupa perempuan-perempuan anak-anak harta benda yang bertumpuk dalam bentuk emas dan perak, kuda pilihan, hewan ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah tempat kembali yang baik"(QS. Ali Imran:14)

c. Ciri-Ciri Kecemasan

Ciri-ciri kecemasan menurut Nevid adalah:

a) Ciri-ciri fisik dari kecemasan

Dalam ciri fisik dari kecemasan yaitu kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mukut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak cepat, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa terseka, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitif atau mudah marah.

b) Ciri-ciri behavioral dari kecemasan

Ciri-ciri behavioral dari kecemasan diantaranya, perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.

c) Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

Ciri-ciri kognitif dari kecemasan diantaranya: khawatir tentang sesuatu perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diaatasi, khawatir

akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.¹¹

Gejala-gejala kecemasan menurut Ramaiah:

- a) Kejangkelan umum
Hal ini berupa rasa gugup, jengkel, tegang dan rasa panik. Rasa cemas berkepanjangan bahwa suatu bencana yang tidak jelas segeran menyerang menyebabkan seseorang tidak dapat tidur dan selama siang hari mudah merasa lelah.
- b) Sakit Kepala
Hal ini berupa ketegangan otot, khususnya dikepala, didaerah tengkuk dan ditulang punggung, mungkin menyebabkan sakit kepala dan tidak enak atau denyut-denyut kesakitan. Rasa sakit mungkin terjadi dibelakang kepala, diatasnya atau disebelah depan.
- c) Gemetaran
Hal ini berupa sekujur tubuh gemetaran, khususnya dilengan dan tangan.
- d) Aktivitas sistem motorik yang meningkat
Artinya fungsi-fungsi tubuh seperti pernafasan, pencernaan makanan, denyut jantung, dan sebagainya dinamakan “fungsi otonomik” karena berfungsi secara mandiri, tanpa pengaruh dari luar. Kecemasan dapat meningkatkan aktifitas sistem motorik ini dan karena itu menyebabkan keringat bercucuran (khususnya ditelapak tangan), serta memanas dan memerahnya wajah. Kadang-kadang mulut mejadi semakin kering atau air liur semakin banyak dimulut.¹²

G. Berbicara

a) Pengertian Berbicara

Berbicara merupakan salah satu bentuk interaksi yang tidak dapat di pisahkan dalam kehidupan bahkan keseharian manusia. Dengan berbicara manusia dapat mengungkapkan apa yang diinginkan seperti ide, gagasan dan perasaan yang sedang dialaminya kepada orang lain yang menjadi lawan bicara.

Berbicara merupakan instrumen yang mengungkapkan kepada penyimak hampir-hampir secara langsung apakah sang pembicara memahami atau tidak, baik bahan pembicaraannya maupun para penyimaknya :apakah dia bersikap tenang tenang serta dapat menyesuaikan diri atau tidak, pada saat

¹¹Ibid, h.164-167

¹²Ibid, h. 27-29

dia mengomunikasikan gagasan-gagasannya, dan apakah dia waspada serta antusias atau tidak.¹³

Lebih lanjut disampaikan oleh Tarigan berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk, mengekspresikan, menyatakan atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan.¹⁴

Sebagai perluasan dari batasan ini dapat kita katakan bahwa berbicara merupakan suatu sistem tanda-tanda yang dapat didengar (*audible*) dan yang kelihatan (*visible*) yang memanfaatkan sejumlah otot dan jaringan otot tubuh manusia demi maksud dan tujuan gagasan-gagasan atau ide yang dikombinasikan. Lebih jauh lagi, berbicara merupakan suatu bentuk perilaku manusia yang memanfaatkan faktor-faktor fisik, psikologis, neurologis, semantik dan linguistik, sedemikian ekstensif, secara luas sehingga dapat dianggap sebagai alat manusia yang paling penting bagi kontrol sosial. Sedangkan terdapat pendapat lain yang mengungkapkan bahwa berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan, menyatakan serta menyampaikan pikiran gagasan dan perasaan.

Selain itu berbicara merupakan kemampuan mengucapkan kalimat-kalimat untuk mengekspresikan, menyatakan, serta menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan.¹⁵

¹³Tarigan, *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, (Jakarta:DEPDIBUD 2016), hal.16

¹⁴Ibid, hal.16

¹⁵Arsjad, Gmaidar, *Pembinaan Kemampuan Berbicara Bahasa Indonesia*, (Jakarta:Erlangga, 1998), h.21

Lebih lanjut membahas tentang berbicara, maka tidak jauh-jauh berpikir tentang komunikasi karena berbicara merupakan bahasan dalam komunikasi. Kegiatan komunikasi merupakan kegiatan menyampaikan informasi, berita atau pesan dengan harapan agar hal-hal yang diberitahukan menjadi milik bersama antara komunikator dan komunikan.

Dalam komunikasi sendiri dapat dibedakan menjadi 2 yaitu komunikasi yang bersifat verbal dan non verbal. Komunikasi dapat berlangsung menggunakan lambang dan kode. Kode yang paling banyak digunakan dalam berkomunikasi adalah kode yang diucapkan atau ditulis yaitu kode yang berhubungan dengan penggunaan kata-kata. Komunikasi yang penyampaiannya menggunakan kata-kata bahasa dan audio inilah yang dinamakan komunikasi verbal. Sedangkan komunikasi nonverbal yaitu komunikasi menggunakan isyarat-isyarat non linguistik untuk menyampaikan pesan kepada komunikan. dengan demikian berbicara termasuk komunikasi yang bersifat verbal.

b) Konsep Dasar Berbicara

Konsep dasar berbicara sebagai sarana komunikasi menurut Tarigan. Mencakup sembilan hal:¹⁶

a) Berbicara dan menyimak adalah dua kegiatan yang resiprokal

Dalam komunikasi lisan, berbicara dan menyimak berpadu dalam satu kegiatan yang resiprokal berganti pesan secara spontan, dan lancar dari pembicara menjadi penyimak dari penyimak menjadi pembicara.

¹⁶ Tarigan, *Materi Pokok Pendidikan Bahasa Indonesia 1*, (Jakarta:DEPDIBUD, 2016), h.40

Pembicara cemas akan kepastian responsi pendengar. Pendengar baru dapat memberikan responsi yang tepat bila ia menemukan pesan yang disampaikan pembicara. Tidak ada gunanya orang berbicara bila tidak ada orang yang menyimaknya. Sebaliknya tidak mungkin orang menyimak bila tidak ada orang berbicara karena itulah maka dikatakan kegiatan berbicara dan menyimak merupakan dua kegiatan yang resiprokal.

- b) Berbicara adalah proses individu berkomunikasi
- c) Berbicara adakalanya digunakan sebagai alat komunikasi dengan lingkungannya. Bila ini dikaitkan dengan bahasa maka berbicara digunakan sebagai sarana memperoleh pengetahuan, mengadabtasi, mempelajari lingkungannya dan mengontrol lingkungannya. Fungsi heuristik sering disampaikan dalam bentuk pertanyaan yang menuntut jawaban.
- d) Berbicara adalah ekspresi yang kreatif

Melalui berbicara kreatif, manusia melakukan tidak sekedar menyatakan ide, tetapi juga memanifestasikan kepribadiannya. Tidak hanya dia menggunkan pesona ucapan dan dalam mrnyatakan apa yang hendak dikatakan, akan tetapi dia menyatakan secara murni, fasih, ceria dan spontan. Perkembangan persepsi dan kepekaan terhadap perkembangan keterampilan berkomunikasi menstimulasi yang bersangkutan untuk mencapai taraf kreatifitas tertinggi dan ekspresi intelektual. Sebenarnya tergantung pada sipembicara apakah dia

mampu menjadikan berbicara (komunikasi lisan) itu menjadi ekspresi kreatif atau hanya pendekatan belaka. Karena itu dikatakan berbicara tidak hanya sekedar alat mengomunikasi ide belaka, tetapi juga alat utama untuk menciptakan dan memformulasikan ide baru.

e) Berbicara adalah tingkah laku

Berbicara adalah ekspresi pembicara. Melalui berbicara, pembicara sebenarnya menyatakan gambaran dirinya. Berbicara merupakan simbolisasi kepribadian sipembicara. Berbicara juga merupakan dinamika dalam pengertian melibatkan tujuan pembicara terhadap kegiatan sekelilingnya kepada pendengarnya, atau pada objek tertentu.

f) Berbicara adalah tingkah laku yang dipelajari

Berbicara sebagai tingkah laku, sudah dipelajari siswa dilingkungan keluarga, tetangga, dan lingkungan lainnya disekitar tempatnya hidup sebelum memasuki sekolah. Walaupun siswa sudah dapat mengekspresikan dirinya secara lisan, sebelum mereka secara formal mereka tetap memerlukan bimbingan untuk mengembangkan keterampilan berbicara mereka. Hal ini lebih-lebih diperlukan oleh siswa yang mengalami kecemasan berbicara didepan kelas.

g) Berbicara distimulasi oleh pengalaman

Berbicara adalah ekspresi diri. Bila diri pembicara terisi oleh pengetahuan dan pengalaman yang kaya, maka dengan mudah yang bersangkutan menguraikan pengetahuan dan pengalamannya itu. Bila pembicara miskin pengetahuan dan pengalaman, maka yang

bersangkutan akan mengalami kesukaran dan kecemasan saat berbicara.

h) Berbicara alat untuk cakrawala

Paling sedikit berbicara dapat digunakan untuk 2 hal. yang pertama untuk mengepresikan ide, perasaan, dan imajinasi. Kedua, berbicara dapat juga untuk menambahkan pengetahuan dan memperluas cakrawala pengalaman.

i) Kemampuan linguistik dan lingkungan

Anak-anak adalah hasil lingkungan. Jika dalam lingkungan hidupnya ia sering diajak berbicara, dan segala pertanyaannya diperhatikan dan dijawab, serta lingkungan itu sendiri menyediakan kesempatan untuk belajar dan berlatih berbicara maka dapat diharapkan anak tersebut terampil berbicara dan tidak cemas. Ini berarti anak tersebut sudah mempunyai kemampuan linguistik yang memadai.

j) Berbicara adalah pancaran kepribadian

Gambaran pribadi seseorang dapat diidentifikasi dengan berbagai cara. Kita dapat menduga melalui gerak-geriknya, tingkah lakunya, kecenderungannya, kesukaannya, dan cara bicarannya. Bicara pada hakekatnya melukiskan apa yang ada dihati, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan ide, karena itu sering dikatakan bahwa berbicara adalah indeks kepribadian.

c) Jenis-jenis Berbicara

Menurut Tarigan paling sedikit ada lima landasan yang digunakan dalam mengklarifikasi atau membagi jenis-jenis berbicara:¹⁷

a) Situasi

Jenis-jenis berbicara (kegiatan) berbicara informal meliputi: tukar pengalaman, percakapan, menyampaikan berita, menyampaikan pengumuman, bertelpon. Memberikan petunjuk kemudian jenis berbicara formal yaitu: ceramah, perencanaan dan penilaian, interview, prosedur parlementer, bercerita dan sebagainya.

b) Tujuan

Berbicara menghibur, berbicara menginformasikan, berbicara menstimulasi, berbicara menyakinkan, berbicara menggerakkan

c) Metode penyampaian

Penyampaian secara spontan atau mendadak, penyampaian berdasarkan catatan kecil, penyampain berdasarkan hapalan, penyampaian berdasarkan naskah

d) Jumlah penyimak

Berbicara antar pribadi, berbicara dalam kelompok kecil, berbicara dalam kelompok besar.

e) Peristiwa khusus

¹⁷ Ibid, h.47

Pidato persentase,pidato penyambutan,pidato perpisahan,pidato jamuan,pidato perkenalan,pidato nominasi.

d) Macam-macam berbicara

Menurut Tarigan secara garis besar,berbicara dapat dibagi atas:¹⁸

1. Berbicara dimuka umum pada masyarakat yang mencakup empat jenis yaitu:
 - a. Berbicara dalam situasi-situai yang bersifat memberi tahukan atau melaporkan yang bersifat informasi
 - b. Berbicara dalam situasi-situasi,persahabatan.
 - c. Berbicara dalm situasi-situasi yang bersifat membujuk dan mengajak,mendesak dan menyakinkan
 - d. Berbicara dalam situas-situasi yang bersifat merundingkan dengan tenang dan hati-hati

2. Berbicara pada konferensi yang meliputi:

Diskusi kelompok,yang dapat dibedakan atas :

 - a. Tidak resmi,dan masih dapat diperincikan lagi atas:kelompok studi,kelompok pembuat kebijaksanaan,komit.
 - b. Resmi yang mencakup pula:konferensi,diskusi panel,simposium.

¹⁸ Ibid,hal.24

H. Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

a. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Perasaan cemas merupakan sesuatu yang umum terjadi yang dialami oleh individu dimana rasa tersebut muncul ketika individu merasa mulai terancam dan tidak nyaman dalam kondisi tertentu. Namun, hal tersebut (perasaan cemas) akan menjadi tidak wajar apabila individu merasa perasaan cemas menjadi sesuatu yang berlebihan bahkan dapat mengancam dirinya. “ketakutan atau kecemasan pada dasarnya adalah pilihan tanpa sadar yang lahir dari lemahnya kesadaran dari pemahaman terhadap kekuatan dan potensi sejati dari mereka sendiri, maka pada dasarnya mungkin mengubah pola yang mendarah daging tersebut dengan membantu memahami bahwa mereka bisa mengontrol pikiran, perasaan serta hasrat mereka, asalkan mereka benar-benar menginginkannya” (Wydro).¹⁹

Takut berbicara terutama depan umum hal yang nyata bagi yang mengalaminya. Mudah untuk berfantasi betapa bodohnya saat sepetah kata pun keluar dari mulut dan kemudian para audiens akan menertawakannya, atau ketika orang mengajukan pertanyaan kita tidak bisa menjawabnya. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Kata-kata yang diucapkan oleh individu akan memiliki efek yang kuat terhadap cara berpikir dan berbicara.

Pada saat berbicara kita secara langsung telah melakukan komunikasi kepada pihak lain, sedangkan komunikasi itu sendiri dibagi dalam dua kategori yakni komunikasi verbal, adalah komunikasi yang penyampaian menggunakan kata-kata bahasa dan audio ilmiah. Menurut Sugiyono komunikasi ini adalah

¹⁹ Itsna, Maharuddin, *Seni Berpidato dalam Bahasa Inggris*, (Yogyakarta, GRAFINDO, 2011), h.52

berbicara didepan kelas yang biasanya sering dilakukan oleh siswa disekolah.²⁰ Menurut Harimurti komunikasi adalah berbicara,bercakap,berbahasa atau melahirkan pendapat (dengan perkataan,tulisan,dan sebagainya).²¹

Pada saat kita berbicara berarti akan mengungkapkan perasaan dan pikiran kita yang disampaikan baik secara lisan ataupun berbahasa,yang pada akhirnya nanti akan melahirkan berbagai pendapat dari pihak yang kita ajak berbicara.Komunikasi yang kedua bersifat non verbal,adalah komunikasi yang menggunakan isyarat-isyarat non linguistic untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada komunikan Sugiono. Artinya berbicara tidak termasuk dalam komunikasi non verbal ini.

Kecemasan berbicara juga tergolong dalam kecemasan sosial yakni merupakan perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang lain,yang selalu disertai oleh rasa malu yang disertai oleh kejanggalan atau kekakuan,untuk menghindari kecemasan sosial,Suprio. Sedangkan menurut Tarigan, menyatakan bahwa kecemasan berbicara yaitu keterampilan menyuampaikan pesan melalui bahasa lisan seseorang yang telah dipengaruhi rasa cemas karena khawatir,takut,gelisah,dengan kata lain bekerja dibawah pengawasan orang lain.

Dengan demikian dari penjelasan diatas bahwa kecemasan berbicara merupakan perasaan tertekan atau keadaan tidak nyaman yang dialami individu bersifat sementara pada saat menyampaikan dan menanggapi pesan secara lisan didepan orang banyak.Hal ini ditandai dengan fisik dan psikis.

²⁰ Sugiono, *Metode penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 80

²¹ Harimurti,*KUBI*,(Jakarta:Kridalaksana,2013),h.50

b. Faktor-Faktor Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Menurut Tarigan seseorang mengalami kecemasan berbicara karena berbagai hal:

K. Tidak tau apa yang harus dilakukan

Dalam hal ini individu tidak tau bagaimana memulai pembicaraan. Individu tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar, dalam hal ini ia menghadapi sejumlah ketidakpastian. Apabila individu mempunyai pemikiran bahwa “Saya tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu”, maka dengan cara seperti itu individu tidak akan memiliki kepercayaan diri. Tanpa kepercayaan diri ia akan gagal. Sedangkan kegagalan akan memperburuk lagi citra dirinya dan seterusnya.

L. Individu tau ia akan dinilai

Berhadapan dengan penilaian akan membuat orang merasa nervous. Penilaian dapat mengangkat dan menjatuhkan harga diri seseorang. Tetapi pada umumnya orang yang kepercayaan dirinya kurang akan mengalami drop mental apabila tau dirinya akan dinilai orang lain.

M. Individu berhadapan pada situasi asing dan ia tidak siap

Individu diminta berbicara dihadapan khalayak yang tidak ia kenal dan mereka tidak mengenalnya, atau ia harus berbicara tentang persoalan

yang sama sekali tidak dikuasainya, atau ia tidak mempunyai cukup waktu untuk membuat persiapan.²²

c. Indikator Kecemasan

Menurut Ramaiah indikator kecemasan sebagai berikut:

1. Kejengkelan umum
Hal ini berupa rasa gugup, jengkel, tegang dan rasa panik. Rasa cemas berkepanjangan bahwa suatu bencana yang tidak jelas segeran menyerang menyebabkan seseorang tidak dapat tidur dan selama siang hari mudah merasa lelah.²³
2. Sakit Kepala
Hal ini berupa ketegangan otot, khususnya dikepala, didaerah tengkuk dan ditulang punggung, mungkin menyebabkan sakit kepala dan tidak enak atau denyut-denyut kesakitan. Rasa sakit mungkin terjadi dibelakang kepala, diatasnya atau disebelah depan.
3. Gemeteran
Hal ini berupa sekujur tubuh gemeteran, khususnya dilengan dan tangan.
4. Aktivitas sistem motorik yang meningkat
Artinya fungsi-fungsi tubuh seperti pernafasan, pencernaan makanan, denyut jantung, dan sebagainya dinamakan “fungsi otonomik” karena berfungsi secara mandiri, tanpa pengaruh dari luar. Kecemasan dapat meningkatkan aktifitas sistem motorik ini dan karena itu menyebabkan keringat bercucuran (khususnya ditelapak tangan), serta memanas dan memerahnya wajah. Kadang-kadang mulut mejadi semakin kering atau air liur semakin banyak dimulut.²⁴

Menurut Lynn menerangkan bahwa indikator seseorang mengalami kecemasan dalam berbicara adalah jantung berdebar-debar dan telapak tangan berkeringat²⁵. Sedangkan menurut Suprio menjelaskan indikator atau ciri-ciri perwujudan kecemasan berbicara antara lain :

1. Cemas jika kehilangan control atas dirinya bila berada ditempat ramai dan tanpa disadari individu yang bersangkutan akan merasa jatuh pingsan

²²Tarigan, Djago, dkk. *Materi pokok pendidikan bahasa Indonesia I*. (Jakarta: DEPDIKBUD), 1998, h. 82-85

²⁴Ramaiah, Sapitri, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor), 2014, h. 11

²⁵Lynn, Dorothy dan Jessica Selasky, *mastering public speaking*, (Yogyakarta: Luna Publisher), 2008, h. 9

2. Cemas jika memperlihatkan ketidak mampuannya, sehingga merasa terganggu, makam individu bersangkutan merasa rendah diri, merasa bersalah dan membenci diri sendiri
3. Pada umumnya, keadaan cemas yang relative ringan bersifat *self limiting* (sembuh sendiri)dan dapat teratasi dengan berjalannya waktu (Suprio).²⁶

d. Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Kecemasan secara umum adalah sesuatu yang wajar yang dialami oleh setiap orang ketika dalam posisi terancam. Wajar yang dimaksud adalah perasaan cemas adalah suatu bentuk respon terhadap apa yang terjadi, maka apabila seseorang menghadapi posisi yang dianggap berbahaya dan mungkin mengancam dirinya maka ego langsung bisa bertindak langsung mengambil keputusan yang tepat untuk menyelamatkan diri dan menghidar dari hal yang buruk. Tetapi pada beberapa orang mengalami masalah dengan dirinya berkaitan dengan kecemasan.

Dalam hal ini adalah kecemasan dalam berbicara didepan kelas yang dialami oleh siswa khususnya pada kelas X. Untuk mereka yang mengalami kecemasan berbicara didepan kelas disebabkan karena mereka tidak siap dan merasa takut apabila apa yang diungkapkan salah serta merasa khawatir apabila yang dikatakan ditertawakan oleh temannya adapun indikator siswa yang mengalami kecemasan berbicara menurut Tarigan, perwujudan kecemasan berbicara antara lain.

1. Detak jantung sangat cepat
2. Nafas terengah-engah
3. Mulut kering dan suka menelan

²⁶Suprio, *Study Kasus Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta:CV.Nieuw Setapak),2008,h. 78

4. Ketegangan otot,dada,tangan,leher,dan kaki
5. Tangan atau kaki bergetar
6. Suara bergetar dan parau
7. Berbicara sangat cepat dan tidak jelas
8. Tidak sanggup mendengar dan berkonsentrasi
9. Lupa atau ingatan hilang²⁷

Dari beberapa indikator yang telah disebutkan diatas,kecemasan berbicara yang dialami oleh beberapa siswa dapat diberikan salah satu layanan yang terdapat dalam bimbingan konseling. Layanan yang digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. Dimana penerapan layanan tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu diantaranya melatih kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan melatih siswa agar terampil percaya diri didepan banyak orang.

I. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan dan konseling merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa untuk mengetasi hambatan-hambatan perkembangan dalam dirinya,dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya seperti pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan,motivasi,dan potensi-potensi yang unik dari individu yang bersangkutan. Terdapat beberapa layanan didalam bimbingan konseling untuk membantu siswa salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok.Prayitno

²⁷Tarigan,Hendry Guntur,*Berbicara sebagai suatu keterampilan berbahasa*,(Bandung:Angkasa),2016,h.81

menyatakan bahwa bimbingan kelompok ialah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok²⁸.

Romlah mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok. Sedangkan menurut Gazda (dalam Prayitnodan Eman Amti, mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa “bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Kegiatan bimbingan kelompok berupa penyampaian informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi, penyesuaian diri, dan masalah antar pribadi.

Sedangkan menurut Sukardi layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat²⁹. Bimbingan kelompok juga dapat diartikan sebagai pelayanan bimbingan yang diberikan kepada lebih dari satu orang pada waktu yang bersamaan (Winkel)³⁰.

²⁸Prayitno dan Herman Amti, *Layanan Bimbingan Kelompok*, (Universitas Negeri Padang), 2016, h. 309

²⁹Sukardi Dewa Ketut, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rhineka Cipta), 2016, h. 64

³⁰Winkel, W.S dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi), 2015, h. 563

Sebelum lanjut membahas bimbingan kelompok ada baiknya penulis menguraikan pengertian bimbingan dan kelompok. Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu “*Guidance*” berasal dari kata kerja “*To Guidance*” yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun membantu sesuai dengan istilahnya maka secara umum dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntutan.³¹ Bimbingan lebih bersifat pencegahan dari pada penyembuhan. Karena itu bimbingan dimaksudkan supaya individu mencapai kesejahteraan.³²

Wibowo menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan dimana peminan menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Kegiatan bimbingan kelompok akan berjalan efektif apabila dalam proses kegiatan³³. Prayitno mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, dalam proses kegiatan bimbingan kelompok semua peserta dapat aktif, saling menjalin interaksi, keterbukaan untuk mengeluarkan pendapat, memberi saran, menanggapi, dan lain sebagainya.³⁴

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang diberikan

³¹Syafaruddin, DKK, *Bimbingan dan Konseling (Perspektif Al Qur'an dan Sains)*, (Medan : Perdana Mulya Sarana, 2017), h. 140.

³²Mesiono, DKK, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Medan: Perdana Mulya Sarana, 2015), h. 85.

³³Ibid, h. 17

³⁴Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Padang: Ghaliah Indonesia), 2017, h. 178

kepada siswa untuk membantu siswa mengembangkan, menyalurkan, dan mengoptimalkan kemampuan dan potensi-potensi yang dimilikinya melalui kegiatan yang berbentuk kelompok yang dilakukan oleh anggota kelompok dan pemimpin kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu dengan adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, saran, dan sebagainya dimana pemimpin kelompok sebagai pendukung untuk menyediakan informasi-informasi kepada siswa agar dapat menjalankan perkembangan siswa secara optimal.

Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktifitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial. Siswa memperoleh berbagai bahan dari guru pembimbing yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, serta dapat dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan.³⁵

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Seperti halnya layanan bimbingan dan konseling yang lain, dalam layanan bimbingan kelompok pun memiliki tujuan. Menurut Prayitno bahwa tujuan dari bimbingan kelompok ada dua, yaitu tujuan khusus dan tujuan umum. Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Sedangkan tujuan umum dari bimbingan kelompok adalah membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendinging

³⁵Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan : Perdana Mulya Sarana, 2018), h.91.

pengembangan perasaan, pikiran, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif.³⁶

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno adalah :

- h. Mampu berbicara didepan orang banyak
- i. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- j. Belajar menghargai pendapat orang lain
- k. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- l. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negative)
- m. Dapat bertenggang rasa
- n. Menjadi akrab satu sama lainnya
- o. Membahasa masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama³⁷

Tujuan bimbingan kelompok adalah memberi informasi dan data untuk mempermudah pembuatan keputusan dan tingkah laku. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah melatih siswa agar dapat lebih berani dan percaya diri tampil didepan orang lain khususnya dalam bentuk disampaikan, melatih bersosialisasi dengan orang lain, menjalin komunikasi yang lebih baik, melatih control emosi, bertanggung

³⁶Prayitno dan Herman Amti, *Layanan Bimbingan Kelompok*, (Universitas Negeri Padang), 2016, h. 2

³⁷Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Padang: Ghaliah Indonesia), 2016, h. 178

rasa, belajar menghargai orang lain, mampu untuk bertenggang rasa, dan mengutamakan kepentingan bersama dengan prosedur yang ada³⁸.

c. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Asas dalam bimbingan dan konseling pada dasarnya merupakan perwujudan dari pandangan terhadap suasana kehidupan psikis manusia, khususnya konseli sebagai individu yang menjadi objek pelayanan. Asas dalam bimbingan kelompok terdapat dalam asas bimbingan konseling.³⁹

Menurut Munro, dkk dalam Prayitno, dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok terdapat beberapa asas yang perlu diterapkan oleh pemimpin kelompok, yaitu: a) asas kesukarelaan b) asas keterbukaan, c) asas kegiatan, d) asas kenormatifan dan e) asas kerahasiaan

Dari masing-masing asas yang terdapat dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok di atas akan diuraikan sebagai berikut:

- a) Asas kesukarelaan, yaitu kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan tersebut, anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
- b) Asas keterbukaan, yaitu semua anggota dapat terbuka menampilkan diri secara spontan tanpa rasa takut, malu, ragu atau dipaksa oleh teman lain

³⁸Ibid, h. 17

³⁹Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami (Dalam Komunitas Pesantren)*, (Medan : perdana Mulya Sarana, 2017), h. 33.

atau pemimpin kelompok. Keterusterangan dan kejujuran dari anggota kelompok dalam menyampaikan atau memberi masukan maupun menanggapi pendapat teman lain akan menciptakan suasana yang hangat dan insentif. Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

- c) Asas kegiatan, yaitu para anggota diminta berperan aktif dalam mengikuti kegiatan, yaitu anggota diminta mengeluarkan dan menanggapi pendapat teman serta memberi masukan yang dilakukan dalam bentuk diskusi. Sehingga diharapkan peran dari semua anggota kelompok dapat menciptakan dinamika kelompok untuk memperkaya isi bahasan agar masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa.
- d) Asas kenormatifan, yaitu semua anggota dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok wajib menaati norma-norma yang berlaku, baik dalam cara berkomunikasi, bertatakrama, dan dalam mengemas isi bahasan. Semua anggota kelompok saling menghormati dan menghargai pendapat teman dan tidak boleh menyinggung maupu menyakiti hati anggota kelompok lain. Apapun yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
- e) Asas kerahasiaan, yaitu segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahuin oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi

apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.⁴⁰

d. Komponen Bimbingan Kelompok

Prayitno komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya terdapat pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Berikut akan dijelaskan lebih rinci:

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok memiliki peranan penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

b. Anggota Kelompok

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut.⁴¹

e. Prosedur Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, terdapat tahapan-tahapan bimbingan kelompok tersebut sebagai berikut:

⁴⁰Prayitno dan Herman Amti, *Layanan Bimbingan Kelompok*, (Universitas Negeri Padang), 2004, h. 14

⁴¹Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Padang: Ghaliah Indonesia), 2016, h. 36

- e. Tahap Pembentukan,yaitu tahapan yang membentuk kerumunan sejumlah individu dari menjadi satu kelompok siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama
- f. Tahap Peralihan,yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- g. Tahap Pengakhiran,yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok,serta merencanakan kegiatan selanjutnya.⁴²

f. Teknik-Teknik dalam bimbingan kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan. Menurut Romlah teknik-teknik dalam bimbingan kelompok yaitu:

1. Teknik pemberian informasi (*expository technique*)
2. Diskusi kelompok
3. Teknik pemecahan masalah (*problem-solving technique*)
4. Permainan simulasi (*simulation games*)
5. Permainan peranan (*role playing*)
6. Karya wisata (*fel trip*)
7. Teknik penciptaan suasana kekeluargaan (*homeroom*)⁴³

g. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok

Kecemasan berbicara adalah kecemasan yang dialami oleh individu pada saat berbicara,entah itu berbicara didepan orang banyak ataupun sekedar tatap

⁴²Prayitno dan Herman Amti,*Layanan Bimbingan Kelompok*,(Universitas Negeri Padang),2016,h. 18

⁴³Prayitno dan Herman Amti,*Layanan Bimbingan Kelompok*,(Universitas Negeri Padang),2016,h. 123

muka dengan satu orang orang. Individu yang mengalami kecemasan berbicara tidak akan sanggup untuk mengeluarkan pendapat, ide, perasaan, ataupun gagasan yang dimilikinya. Kondisi seperti ini akan berdampak buruk apabila tidak segera ditangani karena akan menghambat proses perkembangan pada orang yang mengalaminya. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara biasanya memiliki gejala-gejala yang tampak ketika sedang berbicara di depan orang banyak. Menurut (Ramaiah, 2003) gejala-gejala kecemasan yaitu kejengkelan umum, sakit kepala dan gemeteran⁴⁴.

Layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan mengembangkan kemampuan soal siswa. Lebih lanjut bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada siswa untuk mengembangkan, menyalurkan, dan mengoptimalkan kemampuan dan potensi-potensi yang dimilikinya melalui kegiatan yang berbentuk kelompok.

Dalam penelitian ini dalam upaya mengurangi kecemasan berbicara pada siswa dilakukan dengan mengefektifkan layanan bimbingan kelompok. Tahap atau prosedur bimbingan kelompok menurut (Stanford, dan corey, dalam Tatiek Romlah) adalah sebagai berikut:

1. Tahap Orientasi

Tahap orientasi atau tahap inisiasi atau tahap penciptaan aman adalah tahap awal kelompok dimana para anggota kelompok merasa tidak aman, cemas berada dalam situasi baru, dan mengetahui apa yang akan terjadi dalam kelompok. Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok dapat saling mengenal satu sama lain, dan mengembangkan kepercayaan anggota kelompok. Sedangkan peranan pemimpin kelompok dalam tahap orientasi adalah:

⁴⁴Ramaiah, Sapitri, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor), 2014, h. 27-29

- a. Menjelaskan kepada anggota kelompok aturan-aturan umum dan cara-cara untuk berpartisipasi secara aktif dalam kelompok sehingga dapat tercapai kelompok yang produktif.
 - b. Membantu anggota kelompok agar dapat mengenal pemimpin kelompok dan sesama anggota yang lain.
 - c. Menjadi model bagi anggota kelompok
2. Tahap pembinaan norma dan tujuan kelompok

Tahap ini merupakan tahap yang penting dalam pengembangan kelompok, karena akan memberi arah pada perkembangan kelompok menuju kelompok yang produktif. Artinya, dalam tahap ini merupakan tahap pembentukan sikap pada anggota kelompok dalam anggota kelompok mulai memasuki kegiatan bimbingan kelompok. Adapun norma yang harus dipatuhi dalam tahap pembinaan norma dan tujuan kelompok adalah tanggung jawab kelompok, responsive terhadap anggota kelompok dan menghargai pendapat dari anggota kelompok yang lain, saling ketergantungan dan bekerjasama, pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan keputusan bersama, dan masalah yang timbul harus diselesaikan dan diatasi.

3. Tahap mengatasi pertentangan-pertentangan dalam kelompok

Tahap dimana masalah mulai muncul seperti perbedaan pendapat dan sikap egois yang mulai muncul. Sedangkan peranan pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah:

- a. Memberi penjelasan pada kelompok bahwa konflik dapat merupakan kekuatan yang positif.
- b. Memberi bantuan dan keyakinan pada anggota kelompok yang merasa cemas terhadap ungkapan konflik secara terbuka.
- c. Pemecahan masalah tidak mengandalkan pada kekuasaan tetapi mengajarkan pada anggota bagaimana cara pengambilan keputusan secara bersama dan adil.
- d. Mendengarkan anggota kelompok.
- e. Memberikan respon terhadap perasaan yang diungkapkan oleh anggota kelompok.

4. Tahap Produktif

Tahap dimana kelompok telah tumbuh menjadi suatu tim yang produktif dan dapat berinteraksi secara efektif. Peranan pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah membantu kelompok meningkatkan keterampilan-keterampilan yang sudah dimiliki.

5. Tahap mengakhiri kelompok

Tahap mengakhiri kelompok atau terminasi adalah tahap dimana kegiatan diakhiri dan anggota kelompok merasa sudah tidak memerlukan bantuan lagi karena masalah sudah terselesaikan. Peranan pemimpin kelompok dalam tahap terminasi adalah:

- a. Menyiapkan anggota kelompok untuk menghadapi tahap terminasi dengan memberikan penjelasan bahwa anggota kelompok akan segera diakhiri.

- b. Membantu anggota kelompok untuk merangkum pengalaman-pengalamannya.
- c. Membantu kelompok untuk memahami pengalaman yang diperoleh dapat mengubah pribadi seseorang, dan pengaruh ini akan tetap meskipun kelompok telah berakhir.
- d. Membantu anggota kelompok untuk menjadi diri sendiri
- e. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengucapkan salam perpisahan dan mengutarakan hal-hal yang ingin diungkapkan selama proses kelompok berlangsung.⁴⁵

J. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen Sugiyono.⁴⁶ Kecemasan berbicara adalah kecemasan yang dialami oleh individu pada saat berbicara, entah itu berbicara didepan orang banyak ataupun sekedar tatap muka dengan satu orang. Individu yang mengalami kecemasan berbicara tidak akan sanggup untuk mengeluarkan pendapat, ide, perasaan, ataupun gagasan yang dimilikinya. Kondisi seperti ini akan berdampak buruk apabila tidak segera ditangani karena akan menghambat proses perkembangan pada orang yang mengalaminya.

Faktor-faktor yang menghambat individu mengalami kecemasan berbicara dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah tidak percaya pada

⁴⁵Prayitno dan Herman Amti, *Layanan Bimbingan Kelompok*, (Universitas Negeri Padang), 2016, h. 68-82

⁴⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R dan D)*, (Jakarta: Alfabeta), 2016, h. 91

kemampuan yang dimiliki, tidak tahu apa yang akan dibicarakan, tidak siap dalam menerima lingkungan. Adapun ciri-ciri individu yang mengalami kecemasan berbicara yaitu pengucapan kata yang tidak jelas, berbicara kurang lancar, muncul keringat dingin, badan gemetar, dan tidak dapat berkonsentrasi.

Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan berbicara adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan kelompok yang mengarahkan untuk berdiskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial dan untuk mencapai tujuan bersama. Dengan demikian, penggunaan layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu siswa untuk melatih keterampilan berkomunikasi khususnya dalam berkomunikasi khususnya berbicara dan mengembangkan sikap sosialnya agar lebih optimal.

Suatu penelitian ilmiah membutuhkan adanya teoritik yang kuat. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan dengan baik khususnya dalam menjawab permasalahan yang diajukan. Teori-teori yang digunakan dapat memberikan gambaran alur berpikir dalam penelitian ini, peneliti akan menguraikan tentang penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan dan teori-teori yang dijadikan landasan untuk melakukan penelitian ini. Pada bab ini akan menguraikan kajian teori yang mendukung penelitian meliputi:

K. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini menggunakan berbagai macam literatur yang berfungsi sebagai bahan acuan untuk memperkuat teori-teori yang dipakai dalam penelitian ini. Selain dari buku dan artikel dalam internet, peneliti memakai penelitian terdahulu yang berupa skripsi dan jurnal penelitian untuk menjadi bahan acuan. Selain itu juga sebagai bahan rujukan dalam penulisan teori-teori dalam penelitian ini. Penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agus Sufratto pada tahun (2012). Pada penelitian tersebut menekankan pada mengatasi kecemasan berkomunikasi melalui konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Dari hasil penelitian dapat diketahui, (1) 6 siswa yang menjadi sampel memiliki rata-rata persentase kecemasan berkomunikasi 71,7% (tinggi) sebelum dilakukan perlakuan. (2) setelah dilakukan perlakuan, rata-rata persentase kecemasan turun menjadi 49,3% (rendah). (3) berdasarkan hasil uji wilcoxon diketahui bahwa $T_{hitung} = 0 \geq T_{tabel} = 0$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengatasi kecemasan berkomunikasi.⁴⁷
2. Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Wela Aswida dengan judul “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa” menunjukkan keterkaitan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi. Lebih

⁴⁷Purwati, Sri Dkk, *Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Fun Game untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas*. (<http://Journal.unnes.ac.id/sju/indeks.php/jubk>), 2016.

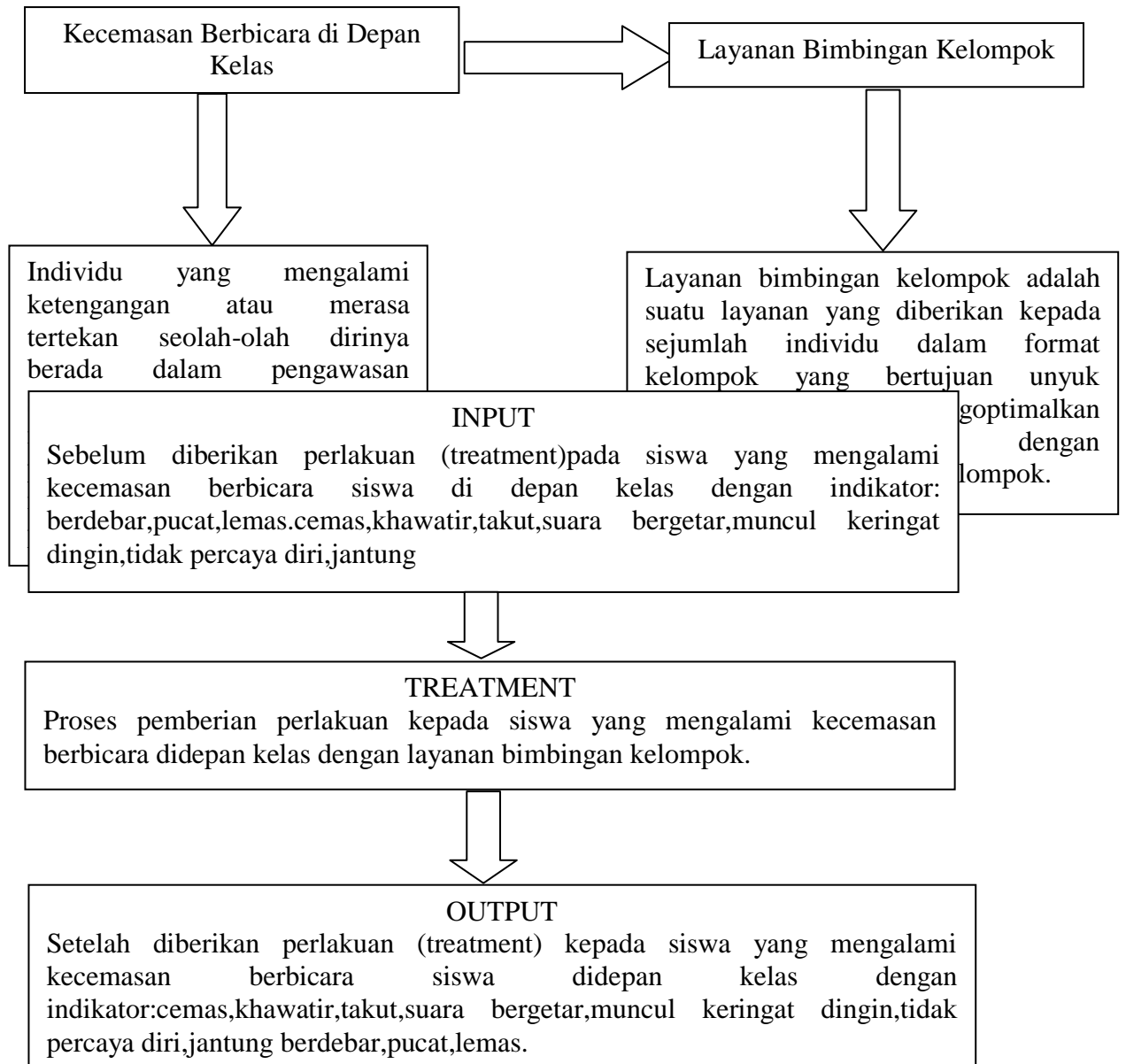
lanjut dijelaskan dalam penelitian ini bahwa salah satu tujuan dari siswa belajar adalah untuk memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik. Tetapi ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perbedaan kecemasan dalam berkomunikasi yang dialami oleh siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok.

3. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan design penelitian menggunakan eksperimen dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti diketahui bahwa hasil yang diperoleh adalah:
 - a. Sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok diketahui siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi sebesar 76,76%
 - b. Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan bimbingan kelompok hasil diperoleh ditemukan adanya penurunan kecemasan dalam berkomunikasi yaitu sebesar 49,78%
 - c. Ada kecenderungan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berkurang.⁴⁸
4. Berdasarkan hasil penelitian Nurhaida (2009) di SMA N 7 Padang, ternyata 78,4% siswa SMA N 7 Padang tidak mau mengemukakan pendapat, cemas, penakut, pendiam dan kurang mampu dalam berbicara. Berdasarkan hasil wawancara dengan empat orang guru pembimbing di SMA N 7 Padang pada tanggal 11 Oktober 2011, dapat disimpulkan bahwa sebagian dari 36 siswa dalam satu kelas, tidak mau berpartisipasi,

⁴⁸Aswida, Wela dkk. 2014. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada siswa*. UNP. <http://ejournal.unp.ac.id>

takut dan cemas untuk mengeluarkan pendapatnya dalam kegiatan belajar dan dalam bimbingan kelompok yang dilakukan oleh guru BK. Sejalan dengan hal tersebut, dari hasil wawancara dengan 10 orang siswa kelas X.6 di SMA N 7 Padang tanggal 11 Oktober 2011, dimana 6 dari 10 orang siswa tersebut, mengaku merasa cemas dan takut ketika akan berkomunikasi atau berbicara dengan orang asing atau orang-orang tertentu, baik di dalam kelompok diskusi, di dalam kelas serta di depan banyak orang. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti mengkaji lebih dalam tentang bagaimana **“Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa”**. Lebih jelasnya, fokus dalam penelitian ini adalah 1) mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok 2) mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan bimbingan kelompok 3) menguji perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok.

Kerangka Berfikir Teoritis



penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan Sugiyono. Berdasarkan permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu “layanan bimbingan

kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan”.

Peneliti mengajukan hipotesis kerja (H_a) yang akan diterima apabila hasil uji Wilcoxon pada t hitung $>$ t tabel yaitu layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan. Sedangkan hipotesis nihil (H_0) akan diterima apabila t hitung $<$ t tabel yaitu layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan berbicara didepan kelas X SMA Al-Hidayah Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Suatu penelitian diperlukan suatu metode agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang diperlukan. Dalam metode penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat menentukan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan penelitian. Hal ini bertujuan agar dapat melaksanakan kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan penelitian meliputi:

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitian untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Adapun lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA AL-HIDAYAH MEDAN tepatnya di jalan Bandar Selamat, Letda Sujono Gg. Perguruan Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2019 sampai dengan selesai.

C. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara suatu faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti yang

mengelimintir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang dapat mengganggu.⁴⁹

D. Jenis Eksperimental

Dalam penelitian ini adalah *pra-eksperimental* atau *eksperimen* semu yang menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pertama-tama dilakukan pengukuran pada subjek penelitian. Lalu dikenakan perlakuan pada jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya.⁵⁰

E. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang merupakan sifat-sifat umum. Arikunto menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.⁵¹ Sedangkan menurut Sugiono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵² Maka dari penjelasan tersebut, peneliti menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan kelas sebanyak 315 siswa di SMA AL-HIDAYAH MEDAN.

⁴⁹ Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h. 174

⁵⁰ Ibid h. 90

⁵¹ Ibid h. 173

⁵² Sugiono, *Metode penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 80

2) Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena keterbatasan dana, waktu, dan tenaga maka peneliti dapat melakukan dengan sampel yang diambil dari populasi itu.⁵³ Sampel pada penelitian ini ialah siswa kelas X pada SMA AL-Hidayah Medan sebanyak 60 siswa. Dalam buku metode penelitian oleh sugiyono menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁵⁴

F. Definisi Operasional

1. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa untuk mengetasi hambatan-hambatan perkembangan dalam dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya.
2. Kecemasan berbicara adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai istilah-istilah seperti kekuatiran keprihatinan, rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh individu dalam tingkat berbeda-beda.

G. Desain Penelitian

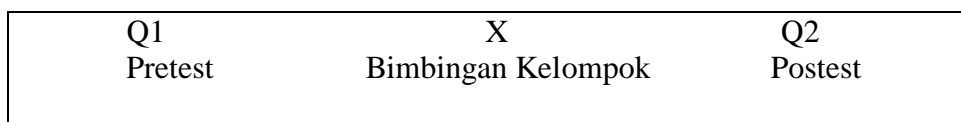
Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *one group pre-test and post test design*. Tidak ada perbandingan dengan kelompok dengan kelompok kontrol. Metode *one group pre-test and post tes design* adalah

⁵³*Ibid*, h. 174

⁵⁴*Ibid*, h. 126

satu kelompok tes diberikan satu perlakuan sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu.

Dalam desain ini, subjek dikenakan 2 kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur perilaku prososial sebelum siswa dilakukan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik pre tes dan pengukuran yang kedua untuk mengukur perilaku prososial sesudah diberikan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik post test. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan:

Q1 : Pengukuran Nilai (pre-test atau skala penilaian awal) untuk mengukur perilaku prososial siswa sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok.

X : Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Q2 : Pengukuran (post-test atau skala penilaian akhir), untuk mengukur tingkat perilaku prososial siswa setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok.

Tahap-tahap rancangan eksperimen untuk mengetahui meningkatnya perilaku prososial setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok untuk melengkapi desain penelitian yang sudah dibuat, maka akan diuraikan rancangan eksperimen yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Melakukan pre-test sebelum diadakan perlakuan sekaligus untuk menentukan jumlah sampel yang akan diambil.

2. Pelaksanaan eksperimen yaitu layanan bimbingan kelompok topik tugas.

Layanan bimbingan kelompok diberikan maksimal 5 kali pertemuan yang durasi waktu 40 menit pada setiap pertemuannya atau sesuai kebutuhan dan jarak antara pertemuan 3-4 hari. Adapun tahap-tahap prosedur bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Prosedur bimbingan kelompok

Tahapan-tahapan bimbingan kelompok	Peneliti sebagai pemimpin kelompok	Siswa sebagai anggota kelompok
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengungkapkan pengertian, tujuan, cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok. 2. Mengadakan perkenalan dan menampilkan secara utuh dan terbuka. 3. Bersedia membantu dengan empati, hangat dan tulus. 4. Mengadakan permainan penghangatan/pengakraban 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa memahami pengertian, tujuan, cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok 2. Saling memperkenalkan diri agar saling mengenal, percaya, menerima dan membantu diantara para anggota. 3. Melakukan permainan yang telah disepakati. 4. Mulai berminat untuk mengikuti kegiatan kelompok
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. 2. Menawarkan atau mengamati apakah para siswa sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. 3. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan siswa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. 2. Siswa makin mantap untuk ikut sertadalam kegiatan kelompok
Kegiatan	13. Peneliti menyampaikan suatu	1. Siswa membahas masalah

	<p>masalah atau topik tentang perilaku prososial</p> <p>14. Mengadakan tanya jawab antara siswa dan peneliti tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan peneliti.</p>	<p>atau topik yang akan dikemukakan peneliti secara tuntas dan mendalam.</p> <p>2. Anggota diharapkan dapat secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.</p>
Pengakhiran	<p>1. Peneliti mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.</p> <p>2. Peneliti menyampaikan kesan dan hasil kegiatan kelompok.</p> <p>3. Mengemukakan pesan dan harapan.</p>	<p>1. Siswa menyampaikan pesan dan kesan mengikuti kegiatan kelompok.</p> <p>2. Merencanakan kegiatan lanjutan.</p> <p>3. Merasakan hubungan bimbingan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.</p>

H. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi, teknik ini dilakukan dengan cara mengamati langsung ke lokasi penelitian sehingga dapat secara langsung melihat permasalahan yang diteliti di SMA AL- HIDAYAH MEDAN.
2. Kuesioner, adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk memperoleh informasi dalam arti laporan yang menyangkut hal-hal mengenai tanggapan terhadap variabel yang diteliti.

Berikut dibawah ini kisi-kisi kuesioner:

No	Variabel	Indikator	Item Pernyataan		Jlh
			Favourable	Unfavourable	
1	Kecemasan berbicara di depan kelas	1. Gemetar	1. Saya selalu merasa percaya diri saat berbicara di depan kelas	2. Tangan saya gemetar ketika mengerjakan tugas di depan kelas.	8
		2. Detak jantung cepat	3. Kaki saya merasa ringan ketika saya berjalan menuju depan kelas 5. Saya selalu siap ketika guru memanggil saya untuk tampil didepan kelas 7. Saya merasa biasa saja ketika teman saya menertawakan saya pada saat saya tampil didepan kelas	4. Kaki saya gemetar ketika saya berjalan menuju depan kelas 6. Detak jantung saya berdebar lebih cepat ketika guru memanggil saya untuk tampil didepan kelas 8. Detak jantung saya tidak teratur ketika teman saya menertawakan saya pada saat saya tampil didepan kelas	
		3. Tangan terasa dingin	9. Ketika saya menunggu giliran untuk persentasi saya merasa nyaman dengan telapak tangan saya	10. Telapak tangan saya terasa dingin saat menunggu giliran untuk tampil di depan kelas	4
		4. Khawatir	11. Saya bisa menulis dengan bagus ketika saya diminta guru untuk	12. Tangan saya terasa dingin ketika saya diminta guru	

			menulis dipapan tulis	untuk menulis dipapan tulis	
		5.Rendah diri	13. Volume suara saya keras sehingga terdengar dengan jelas pada saat saya berbicara didepan kelas	14. Saya merasa khawatir maka saya mengecilkan volume suara saya ketika saya tampil di depan kelas	
		6.Takut	15. Ketika saya berjalan menuju depan kelas saya merasapercaya diri	16. Saya menundukan kepala ketika saya berjalan menuju depan kelas	8
			17. Saya yakin dengan kemampuan saya untuk tampil di depan kelas	18.Saya tidak yakin dengan kemampuan saya untuk tampil di depan kelas	
			19. Saya selalu menjawab pertanyaan dari teman saya dengan lancar	20.Saya takut jika saya salah menjawab pertanyaan dari teman saya	
		7.Gugup	21. Saya tidak merasa gugup ketika saya mulai tampil didepan kelas	22. Saya merasa gugup ketika saya sudah berdiri di depan kelas	
			23. Saya merasa lebih percaya diri dan senang ketika teman saya memperhatikan	24. Saya Gugup ketika melihat teman saya memperhatikan saya pada saat	4

			saya pada saat saya tampil di depan kelas	saya tampil di depan kelas	
		8.Konsentrasi terganggu	25. Ketika saya tampil di depan kelas saya sangat konsentrasi sehingga saya merasa puas dengan setelah saya tampil di depan kelas	26. Pengucapan kata-kata saya sering salah ketika tampil di depan kelas sehingga saya tidak mampu berkonsentrasi dengan baik	
		9.Tegang	27. Saya bisa merespon dengan baik tentang tanggapan dari teman saya pada saat saya tampil didepan kelas	28.Saya merasa tegang ketika teman-teman mulai banyak yang menanggapi pada saat saya tampil didepan kelas	
		10. Mudah marah	29. Saya merasa senang ketika guru memanggil nama saya dan teman-teman saya menyoraki saya untuk tampil di depan kelas	30.Saya tidak mau tampil di depan kelas ketika guru memanggil nama saya dan teman-teman saya menyoraki saya	
	Jumlah	10	15	15	30

Bobot penilaian angka kuisioner dalam penelitian ini sesuai dengan yang digambarkan skala *likert* yaitu metode yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Menurut Sugiono Skala likert adalah untuk mengukur sikap dan pendapat, dengan menggunakan skala likert responden diminta untuk melengkapi kuesioner yang mengharuskan mereka untuk menunjukkan tingkat persetujuannya terhadap serangkaian pertanyaan.⁵⁵

Instrument kisi-kisi

Menurut Ramaiah indikator kecemasan sebagai berikut:⁵⁶

1. Kejengkelan umum. Hal ini berupa rasa gugup, jengkel, tegang dan rasa panik. Rasa cemas berkepanjangan bahwa suatu bencana yang tidak jelas segeran menyerang menyebabkan seseorang tidak dapat tidur dan selama siang hari mudah merasa lelah.
2. Sakit Kepala. Hal ini berupa ketegangan otot, khususnya dikepala, didaerah tengkuk dan ditulang punggung, mungkin menyebabkan sakit kepala dan tidak enak atau denyut-denyut kesakitan. Rasa sakit mungkin terjadi dibelakang kepala, diatasnya atau disebelah depan.
3. Gemeteran. Hal ini berupa sekujur tubuh gemeteran, khususnya dilengan dan tangan.
4. Aktivitas sistem motorik yang meningkat . Artinya fungsi-fungsi tubuh seperti pernafasan,pencernaan makanan, denyut jantung,dan sebagainya dinamakan “fungsi otonomik” karena berfungsi secara mandiri, tanpa pengaruh dari luar. Kecemasan dapat meningkatkan aktifitas sistem motorik ini dan karena itu menyebabkan keringat bercucuran (khususnya ditelapak tangan), serta memanas dan memerahnya wajah. Kadang-kadang mulut mejadi semakin kering atau air liur semakin banyak dimulut.

I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas intrumen

Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan pada ketepatan dan ketelitian suatu alat untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini digunakan validitas kontruks, yaitu konsep validitas yang berangkat dari kontruksi

⁵⁵ Sugiono, *Statistik Untuk Penelitian*, (Bandung:CV. Alfabeta,2016), h. 132-133

⁵⁶ Ramaiah, Sapitri, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta:Pustaka Populer Obor),2014,h. 11

teoritis tentang variabel yang hendak diukur oleh suatu jenis alat ukur. Kemudian dari kontruksi teoritis tentang variabel yang hendak diukur oleh suatu jenis alat ukur. Kemudian dari kontruksi teoritik tersebut penyusun membuat defenisi datu batasan yang akan dijadikan acuan validitas dengan kontruksi teoritis sebagai dasar di item-itemnya tersebut.

Kontruksi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku prososial. Instrumen yang telah dikembangkan dalam bentuk item, maka akan diuji kevalidannya. Uji vaiditas pada instrument ini dengan menggunakan rumus korelasi *prosuct moment* oleh *person* dengan bantuan program SPSS versi 20.0. Teknik uji *peason corelation* merupakan cara yang digunakan untuk mengetahui validitas suatu alat dengan mengkorelasikan skor total

Rumus dari korelasi product moment oleh pearson adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien Korelasi

$\sum X$: Jumlah Skor Butir

$\sum Y$: Jumlah Skor Total

$\sum X^2$: Jumlah Kuadrat butir

$\sum Y^2$: Jumlah Kuadrat Total

$\sum XY$: Jumlah Perkalian Skor Item dengan Skor Total

N : Jumlah Responden

Suatu butir angket dinyatakan valid apabila memiliki harga $r_{xy} > r_{tabel}$ pada taraf signitifikan 5 %. Analisis butir dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya butir soal dalam instrumen dengan cara mengkorelasikan skor yang ada dalam butir soal dengan skor total, kemudian dibandingkan pada taraf signifikan 5%.⁵⁷

Tabel.
Validitas Instrumen Angket

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	129.20	170.924	.378	.821
item_2	129.27	170.478	.389	.825
item_3	128.90	167.817	.466	.817
item_4	129.33	175.402	.367	.826
item_5	129.33	168.299	.451	.829
item_6	129.23	161.771	.718	.814
item_7	129.90	171.266	.412	.825
item_8	129.13	180.602	.439	.832
item_9	129.17	167.109	.475	.813
item_10	129.40	177.697	.373	.835
item_11	128.93	166.202	.468	.816
item_12	129.23	166.599	.488	.813
item_13	128.83	166.626	.645	.815
item_14	129.10	175.128	.385	.827
item_15	129.57	175.702	.376	.838
item_16	130.37	183.620	.406	.849
item_17	129.50	169.983	.563	.822
item_18	129.43	165.151	.442	.812
item_19	129.33	174.782	.334	.821
item_20	129.57	184.116	.484	.832
item_21	129.33	167.402	.438	.813
item_22	129.33	164.023	.598	.815
item_23	130.13	171.223	.398	.828

⁵⁷Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Yogyakarta : PT Rineka Cipta, 2016),h. 213.

item_24	128.90	166.093	.624	.819
item_25	129.20	164.924	.508	.814
item_26	129.43	172.185	.466	.823
item_27	128.83	180.626	.442	.836
item_28	129.37	173.757	.431	.825
item_29	129.63	168.102	.374	.825
item_30	129.27	162.064	.647	.814
item_31	129.30	172.769	.390	.824
item_32	129.33	172.644	.395	.827
item_33	129.43	169.495	.579	.824
item_34	128.90	173.472	.648	.825

2. Reliabilitas Instrument

Pengujian reliabilitas merupakan pengujian yang dilakukan terhadap butir-butir pertanyaan dari angket untuk mengukur keandalan atau konsistensi dari instrumen penelitian dan hanya butir yang valid saja. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha*, dengan bantuan program SPSS versi 20.0.⁵⁸ Adapun rumus dari *alpha* adalah sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{(\sum S_b^2)}{S_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

K : Banyaknya butir soal/butir pertanyaan

$\sum S_b$: Jumlah varians butir

S_t : Varians total

Untuk mencari varians dengan butir dengan bantuan program SPSS versi 20.0 dengan rumus :

⁵⁸Asrul, dkk, *Evaluasi Pembelajaran*, (Medan: Cita Pustaka Media, 2014), h.146.

$$s^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{\sum X^2}{N}}{N}$$

Keterangan :

- s^2 : Varians tiap butir
 X : Jumlah skor butir
 N : Jumlah responden⁵⁹

Tabel
Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	34

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji perbedaan atau t yaitu untuk melihat apakah ada pengaruh bimbingan kelompok terhadap perkembangan perilaku prososial siswa kelas X SMA AL-HIDAYAH MEDAN. Adapun rumus uji t yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

⁵⁹Suharsimi Arikunto, *Op. Cit*, h.148.

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

d : Deviasi masing-masing subjek

Σx^2d : Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum Penelitian

a. Identitas Sekolah

Tabel. 11. Identitas Sekolah			
1	Nama Sekolah	:	SMAS AL HIDAYAH
2	NPSN	:	10210805
3	Jenjang Pendidikan	:	SMA
4	Status Sekolah	:	Swasta
5	Alamat Sekolah	:	JL. LETDA SUJONO GG. PERGURUAN NO.4
	RT / RW	:	0 / 0
	Kode Pos	:	20223
	Kelurahan	:	Bandar Selamat
	Kecamatan	:	Kec. Medan Tembung
	Kabupaten/Kota	:	Kota Medan
	Provinsi	:	Prov. Sumatera Utara
	Negara	:	Indonesia
6	Posisi Geografis	:	3.5987
			Lintang
			98.7148
			Bujur
3. Data Pelengkap			
7	SK Pendirian Sekolah	:	388/105/A/1987
8	Tanggal SK Pendirian	:	1987-02-14
9	Status Kepemilikan	:	Yayasan
10	SK Izin Operasional	:	420/8852/dikmenjur/2013
11	Tgl SK Izin Operasional	:	2009-07-28
12	Kebutuhan Khusus Dilayani	:	
13	Nomor Rekening	:	146.02.04.003288-6
14	Nama Bank	:	BANK SUMUT
15	Cabang KCP/Unit	:	CAPEM MANDALA BY PASS
16	Rekening Atas Nama	:	SMA AL-HIDAYAH MEDAN
17	MBS	:	Ya
18	Luas Tanah Milik (m2)	:	1800
19	Luas Tanah Bukan	:	0

	Milik (m2)		
20	Nama Wajib Pajak	:	SMA AL-HIDAYAH MEDAN
21	NPWP	:	315153478113000
3. Kontak Sekolah			
20	Nomor Telepon	:	7352164
21	Nomor Fax	:	0
22	Email	:	htussadiyah744@gmail.com
23	Website	:	
4. Data Periodik			
24	Waktu Penyelenggaraan	:	Siang/6 hari
25	Bersedia Menerima Bos?	:	Ya
26	Sertifikasi ISO	:	Belum Bersertifikat
27	Sumber Listrik	:	PLN
28	Daya Listrik (watt)	:	23000
29	Akses Internet	:	Smartfren
30	Akses Internet Alternatif	:	Telkom Speedy
5. Sanitasi			
31	Kecukupan Air	:	Cukup
32	Sekolah Memproses Air	:	Tidak
	Sendiri		
33	Air Minum Untuk Siswa	:	Tidak Disediakan
34	Mayoritas Siswa Membawa	:	Ya
	Air Minum		
35	Jumlah Toilet Berkebutuhan Khusus	:	0
36	Sumber Air Sanitasi	:	Ledeng/PAM
37	Ketersediaan Air di Lingkungan Sekolah	:	Ada Sumber Air
38	Tipe Jamban	:	Leher angsa (toilet duduk/jongkok)
39	Jumlah Tempat Cuci Tangan	:	0
40	Apakah Sabun dan Air Mengalir pada Tempat Cuci Tangan	:	Tidak

41	Jumlah Jamban Dapat	:	Laki-laki		Perempuan	Bersama	
	Digunakan		3		3	0	
42	Jumlah Jamban Tidak Dapat	:	Laki-laki		Perempuan	Bersama	
	Digunakan		0		0	0	

1. Keadaan Guru BK di SMA Al-Hidayah Medan

Salah satu komponen terpenting pada pelaksanaan program bimbingan dan konseling adalah guru, baik tidaknya kualitas program layanan bimbingan dan konseling sangat dipengaruhi oleh kemampuan profesional seorang guru, karena guru memegang peran sebagai pelaksana kegiatan bimbingan dan konseling. Dalam pelaksanaan program BK tanpa adanya personil didalam program tersebut tidak akan berjalan secara lancar dan baik.

Untuk itu sangat dibutuhkannya personil BK yang berlatarbelakang sesuai dengan tugas yang diembannya yaitu berlatarbelakang pendidikan bimbingan dan konseling serta berkualifikasi Sarjana Strata satu (S-1) dan menyelesaikan pendidikan profesi konselor sehingga dalam melaksanakan program BK ini dapat tercapai sebuah tujuannya yang diharapkan bersama dan dapat memberikan layanan yang efektif kepada siswanya. Adapun latar belakang pendidikan guru bimbingan dankonseling di SMA Al-Hidayah Medan adalah lulusan S1 Pendidikan Agama Islam, Bimbingan dan Konseling.

2. Keadaan Fasilitas Ruang BK

Keadaan fasilitas ruang BK sudah sangat mencukupi dan dalam keadaan baik dengan segala fasilitas yang mendukung proses pendidikan dan pelaksanaan layanan BK. Berdasarkan observasi peneliti adapun fasilitas yang tersedia didalam ruang bimbingan konseling di SMA Al-Hidayah Medan yaitu satu meja, satu kursi, tiga kursi tamu, 1 lemari, 1 komputer.

3. Keadaan Guru dan Staf

Tabel. 2

No.	Nama Guru dan Staf	Jabatan
1.	A.M. Haidir Saragij, S.Pdi, M.A	Sebagai kepala sekolah
2.	Drs. Amri Susanto, M.Pd	Guru BK
3.	Drs. Surianto	Wakil Kepala Sekolah
4.	Indrajid, S.H.I	Stap Pengajar
5.	Reski Murniati, S.Pd	Staf Pengajar
6.	Waridan Nur, S.PdI	Staf Pengajar
7.	Siti Hafsa Delima	Staf Pengajar
8.	Fajri Lailatul Jum'ah	Staf Pengajar
9.	Arnita, S.Pd	Staf Pengajar
10.	Jimmy, SE.Ak	Staf Pengajar
11.	Muhammad Ali usni, S.Ag, M.A	Staf Pengajar
12.	Putri Undur Panjaitan, S.Pd, M.Pd	Staf Pengajar
13.	Ahmad Habibi Nst, S.Pd	Staf Pengajar
14.	Masripa, S.PdI	Staf Pengajar
15.	Annisa, S.Pd, M.Pd	Staf Pengajar
16.	Dra. Herlina Ningsih	Staf Pengajar
17.	Wenny Mailia, S.Pd	Staf Pengajar
18.	Ahsani Taqwiem Nst, S.Pd	Staf Pengajar
19.	Hamidah Hannum Nst, S.Pd	Staf Pengajar
20.	Delfi Zanna, S.Pd	Staf Pengajar
21.	Sudian Efendi, S.Pd	Staf Pengajar
22.	Rika Khairani S, S.Pd	Staf Pengajar
23.	Agustus, S.H	Kepala Tata Usaha
24.	Amlan, S.E	Staf Tata Usaha
25.	Atika Setiana, S.E	Staf Tata Usaha

4. Keadaan siswa

Tabel. 3

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	X. IPA 1	12	21	30
2	X. IPS 1	19	12	30
3	XI. IPS 2	16	16	32
4	XI. IPA 1	19	22	41
5	XI. IPS 1	13	16	29
6	XI. IPS 2	17	12	29
7	XII. IPA 1	12	20	32
8	XII. IPA 2	18	13	31
9	XII. IPS 1	22	17	39

5. Visi dan Misi

a. Visi

Mewujudkan warga sekolah yang berakhlakul kharimah (EQ) berprestasi (IQ), berwawasan lingkungan dan cinta tanah air (SQ)

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang nyaman, ramah, penuh kasih sayang (organizing confortable education, friendly, full of love)
- 2) Menumbuhkembangkan potensi warga sekolah berdasarkan tujuan pendidikan nasional (Developing the school member's potential based on National Education goals)
- 3) Meningkatkan kualitas warga sekolah dalam berinovasi dan berkreatifitas (increasing the school member's quality in innovation and creativity)

- 4) Menanamkan budaya warga sekolah berbahasa Inggris, Indonesia dan Arab secara aktif (Implementing the school member's culture to speak English, Indonesia and Arabic Actively)
- 5) Mewujudkan lingkungan sekolah yang rapi, bersih dan indah (creating a clean, tidy and beautiful school environment)
- 6) Memaksimalkan pelayanan pendidikan warga sekolah dalam memelihara kepercayaan masyarakat (maximalizing school member's education services in maintaining public trust)

B. Hasil Penelitian

1. Penyajian Data

Data yang disajikan dalam penelitian ini merupakan hasil angket kecemasan berbicara di SMA Al-Hidayah Medan. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara menyebarkan angket yang telah dipersiapkan oleh peneliti kepada siswa sebanyak 60 siswa. Angket kecemasan berbicara di depan kelas ini terdiri dari 34 item pernyataan. Berikut penjelasannya:

1. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok, kecemasan berbicara di depan kelas di SMA AL-HIDAYAH MEDAN tinggi, dibuktikan dengan hasil angket *pre-test* menunjukkan bahwa 16 orang siswa memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi. Setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dan diberikan angket *post-test* terdapat perubahan dari kecemasan berbicara di depan kelas.
2. Berdasarkan t hitung pada tabel diperoleh jumlah t hitung sebesar 57.754, dibandingkan t tabel pada taraf signifikansi 5% diperoleh t tabel sebesar

2,131 dengan df 15. Maka t hitung lebih besar dari t tabel sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukannya bimbingan kelompok terhadap siswa SMA AL-HIDAYAH MEDAN. Dibuktikan dengan melihat taraf signifikansi 0,00 lebih kecil dibandingkan dengan 0,05.

Tabel.4
Skor pre-test treatment

Skor Sebelum					
No	Skor	No	Skor	No	Skor
1.	70	21.	73	41.	82
2.	70	22.	73	42.	82
3.	70	23.	75	43.	83
4.	70	24.	75	44.	83
5.	70	25.	78	45.	85
6.	70	26.	79	46.	85
7.	70	27.	79	47.	85
8.	70	28.	79	48.	86
9.	70	29.	79	49.	86
10.	70	30.	79	50.	86
11.	71	31.	79	51.	87
12.	71	32.	79	52.	87
13.	71	33.	79	53.	89
14.	71	34.	80	54.	90
15.	71	35.	80	55.	98
16.	71	36.	80	56.	98
17.	71	37.	80	57.	99
18.	72	38.	80	58.	99
19.	72	39.	80	59.	99
20.	72	40.	80	60.	100

Pada tabel diatas menjelaskan bahwa sampel penelitian pada tabel tersebut merupakan jumlah responden yang telah diberikan pengkodean sebelumnya yaitu

60 responden, kemudian diambil 16 orang yang mendapat skor tertinggi untuk di berikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Responden tersebut, didapatkan dari hasil *pre-test* siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi .Tabel di bawah ini merupakan kategori dari rentang kecemasan berbicara.

Tabel.5

KETENTUAN SKOR

Pilihan Jawaban	Skor
Selalu	4
Sering	3
Jarang	2
Tidak pernah	1

Skor total item merupakan jumlah skor dari respon yang responden berikan pada masing-masing item yang semuanya berjumlah 34 item. Pada skor total item merupakan jumlah yang telah dijawab. Skor tertinggi dari tabel di atas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel.6
Skor *pre-test* tertinggi

Skor Tertinggi			
No.	Nilai	No.	Nilai
1.	93	9.	97
2.	93	10.	97
3.	93	11.	97
4.	94	12.	97
5.	94	13.	98
6.	95	14.	99
7.	95	15.	99
8.	95	16.	100

Kemudian dari 16 siswa yang mendapatkan nilai tinggi diambil sesuai tabel untuk diterapkan bimbingan kelompok diberi soal *post-test* dengan skor adalah sebagai berikut:

Tabel.7
Skor *post-test* treatment

Skor Sesudah			
No.	Nilai	No.	Nilai
1.	75	9.	80
2.	75	10.	80
3.	76	11.	81
4.	77	12.	82
5.	78	13.	82
6.	78	14.	84
7.	79	15.	85
8.	79	16.	85

Dari tabel setelah penerapan bimbingan kelompok dan diberikan soal *post-test* ternyata mengalami penurunan dalam kecemasan berbicara dari 16 yang

diberikan penerapan bimbingan kelompok. Hasil *pre-test* dan *post-test* angket kecemasan berbicara yaitu sebagai berikut :

Tabel.8
Hasil Pre-test dan Post-test

No. Responden	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	93	75
2.	93	75
3.	93	76
4.	94	77
5.	94	78
6.	95	78
7.	95	79
8.	95	79
9.	97	80
10.	97	80
11.	97	81
12.	97	82
13.	98	82
14.	99	84
15.	99	85
16.	100	85

2. Pengolahan Data

Dari tabel diatas setelah penerapan bimbingan kelompok terdapat perbedaan *pre-test* dan *post-test* ternyata mengalami penurunan dari yang mengalami kecemasan tertinggi hingga menjadi rendah. Nilai 100-93 *pre-test* yang tertinggi sebelum diberikan bimbingan kelompok, 85-75 terdapat penurunan setelah diberikan bimbingan kelompok.

Setelah semua data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara melakukan pengecekan dan pengoreksian data yang tela terkumpul.

Tujuannya untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada saat pencatatan di lapangan.

Hasil dari angket kecemasan berbicara di depan kelas terlebih dahulu diberikan skor 4-1 dari nilai skala likert pada setiap masing-masing item yang dipilih oleh responden. Adapun pedoman untuk masing-masing item yaitu sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya di atas tentang kriteria bobot nilai skala linkert. Setelah semua item dari setiap jawaban responden diberi skor, selanjutnya semua nilai-nilai tersebut dijumlahkan kemudian ditabulasikan dengan cara memasukkan data dalam bentuk tabel yang diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji mendasar yang dilakukan sebelum melakukan analisis data lebih lanjut atau lebih dalam, data yang normal sering dijadikan landasan dalam beberapa uji statistik meskipun semua data tidak dituntut untuk harus normal. Uji normalitas berfungsi untuk melihat data sampel yang kita ambil atau kita gunakan mengikuti distribusi normal.⁶⁰

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu:

- a. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

⁶⁰Anwar Hidayat, *Jasa Olah dan Analisis Statistik*, Agustus 2017. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2019 dari situs <http://www.portal-statistik.com/rumus/uji> asumsi.

Tabel.9
Hasil Uji Normalitas Data *Post-test* Kecemasan berbicara di depan kelas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test	.167	16	.200*	.923	16	.190
Post_test	.094	16	.200*	.950	16	.494

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel.11 di atas *Kolmogorov-Smirnov Statistic* sebelum 0,167, *df* 16 *Sig* 0,200, *Shapiro-Wilk Statistic* sebelum 0,923 *df* 16 *Sig* 0,190. Selanjutnya *Kolmogorov-Smirnov Statistic* setelah 0,94 *df* 16 *Sig* 0.200, *Shapiro-Wilk Statistic* setelah 0,950, *df* 16 dan *Sig* 0,494. Berdasarkan pengambilan keputusan dalam uji normalitas nilai *Sig* 0,494 berdistribusi normal karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas yang akan dibahas dalam tulisan ini adalah Uji Homogenitas Variansi dan Uji Bartlett. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak.

Seperti pada uji statistik lainnya, uji homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistik berikutnya. Menurut Sugiono,

dasar atau pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai signifikansi atau Sig. $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama (tidak homogen).
2. Jika nilai signifikansi atau Sig. $> 0,05$, maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen).⁶¹

Tabel.10
Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.822	4	9	.543

Berdasarkan tabel.di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi 0,543 lebih besar dari 0,05. Berdasarkan pengambilan keputusan homogenitas, maka signifikansi 0,543 dikatakan homogen (sama).

d. Uji Prasyarat

Uji perbedaan rata-rata dan sampel berpasangan untuk menguji ada tidaknya perbedaan mean untuk dua sampel bebas yang berpasangan. Adapun yang dimaksud berpasangan adalah data pada sampel kedua merupakan

⁶¹ Sugiono, *Metode penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 80

perubahan atau perbedaan dari data sampel pertama atau dengan kata lain sebuah sampel dengan subjek sama mengalami dua perlawanan.

Tabel.11
Hasil Uji *Paired Samples Statistics*

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	96.00	16	2.309	.577
	Posttest	79.75	16	3.256	.814

Dari tabel *paired samples statistic* di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Sebelum diberikan penerapan bimbingan kelompok jumlah *Std. Error Mean* 0,577, sedangkan sesudah diberikan penerapan konseling kelompok jumlah *Std Error Mean* menjadi 0,814.

Tabel.12
Hasil Uji *Paired Samples Correlations*

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	16	.975	.000

Berdasarkan tabel *Paired Samples Correlations* di atas dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari 16 siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dan setelah diberikan bimbingan kelompok, *Correlation* berjumlah 0,975 dengan nilai signifikan 0,00.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis maka diperoleh hasil bahwa ada perbedaan antara sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan berbicara di depan kelas, dibuktikan dengan hasil angket *pre-test* menunjukkan bahwa 16 orang siswa memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi. Setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dan diberikan angket *post-test* terdapat perubahan dari kecemasan berbicara di depan kelas. Dengan demikian terdapat perubahan positif yang terjadi pada siswa SMA AL-HIDAYAH MEDAN.

Berdasarkan t hitung pada tabel diperoleh jumlah t hitung sebesar 57.754, dibandingkan t tabel pada taraf signifikansi 5% diperoleh t tabel sebesar 2,131 dengan df 15. Maka t hitung lebih besar dari t tabel sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukannya bimbingan kelompok terhadap siswa SMA AL-HIDAYAH MEDAN. Dibuktikan dengan melihat signifikansi 0,00 lebih kecil dibandingkan dengan 0,05.

Dimana dalam menganalisis data peneliti menggunakan uji t dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok yaitu “suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama

anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.⁶²

Pelaksanaan bimbingan kelompok dalam penelitian ini dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno, dalam penelitian ini proses bimbingan kelompok dilakukan selama tiga pertemuan dengan alokasi waktu 1x45 dalam satu pertemuan. Peneliti membagi menjadi dua kelompok pada masing masing kelompok terbagi atas 8 sampai 10 orang. Pada tahap pertama dilakukan tahap pembentukan dan peralihan. Dalam tahap pembentukan peneliti melakukan pendekatan dengan siswa secara mendalam agar dapat berkembangnya dinamika kelompok.⁶³

Pada tahap ini peneliti membangun keakraban dalam kelompok dengan saling memperkenalkan dirinya masing-masing dan tentang pribadinya masing-masing, seperti nama panggilan, hobi, cita-cita dan bunga kesukaan sambil peneliti juga melakukan permainan agar proses kegiatan bimbingan kelompok menjadi lebih menarik sehingga siswa dapat lebih leluasa, terbuka serta merasa bebas dalam mengeluarkan pendapatnya. Kemudian dilanjutkan dengan tahap peralihan yaitu tahap menuju ketahap kegiatan, dalam tahap ini peneliti melihat kesiapan siswa untuk melanjutkan pada tahap berikutnya serta menjelaskan pengertian dan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya, seperti menjelaskan pengertian bimbingan dan konseling, asas dalam bimbingan dan konseling dan lain-lain.⁶⁴ Setelah saling membahas tentang bimbingan dan konseling kelompok saling membahas tentang kecemasan berbicara di depan kelas seperti saling membahas tentang pengertian kecemasan dan bagaimana kecemasan berbicara

⁶² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), h.49.

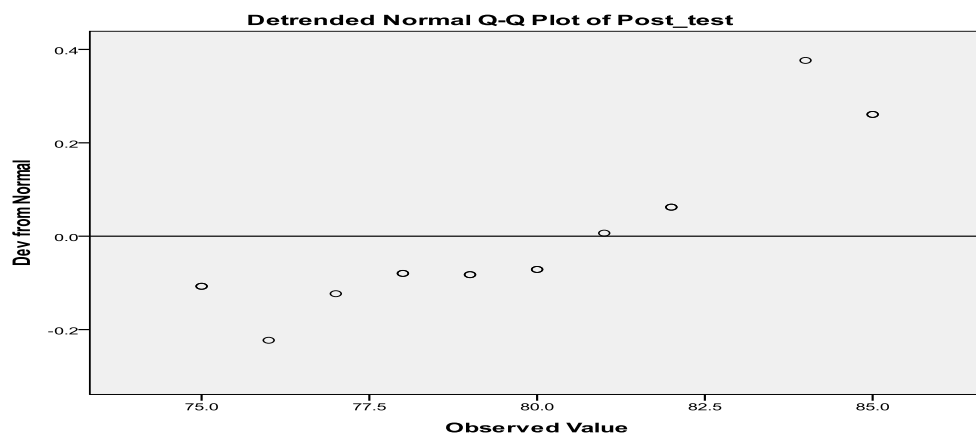
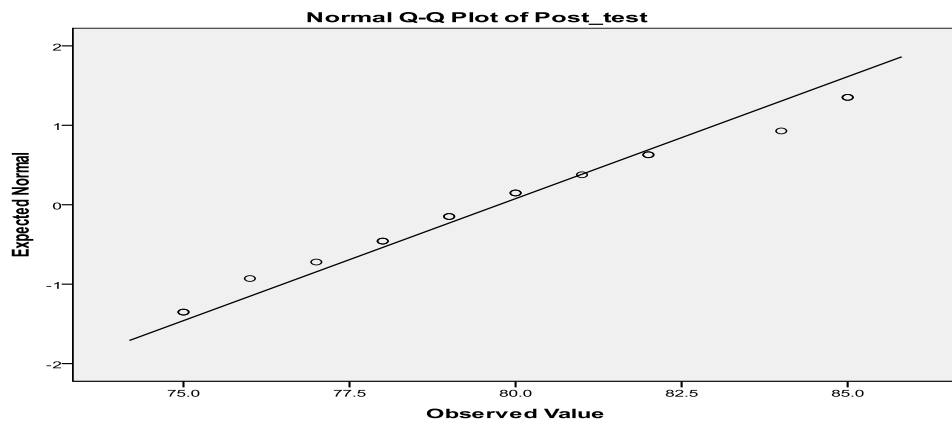
⁶³ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Padang: Ghaliah Indonesia), 2016, h. 178

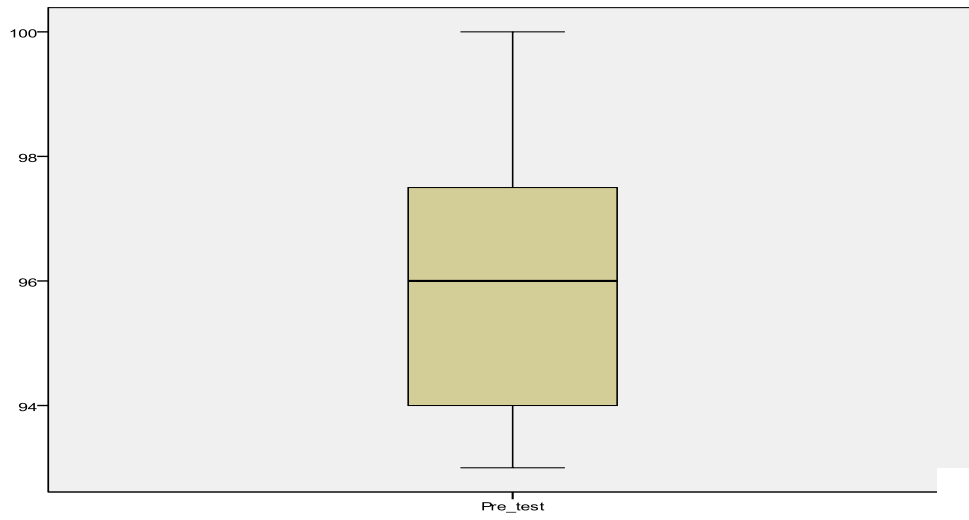
⁶⁴ Tri Susanti, *Jurnal Pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siswa cerdas istimewa di SMA negeri kota Yogyakarta* Volume 1, FKIP. Univ. Ahmad Dahlan, 2015

tersebut, namun anggota kelompok diminta aktif seperti dalam mengemukakan pendapatnya masing-masing. Kemudian dalam tahap kegiatan setiap anggota diminta mengungkapkan masalah - masalah apa saja yang berkaitan dengan kecemasan berbicara dan dari sekian banyak masalah yang di ungkapkan oleh masing-masing anggota, maka kelompok pertama tersebut membahas tentang kecemasan berbicara. Setiap anggota menyampaikan apa saja yang bisa menimbulkan kecemasan dalam berbicara, setelah melakukan banyak pembahasan tentang kecemasan dalam berbicara maka kemudian pemimpin kelompok melakukan selingan dengan membuat games yaitu games yang setiap anggota kelompok menghitung angka satu sampai enam dan setiap angka-angka tertentu diminta agar mereka tidak menyebutkan angka tersebut tetapi diminta agar menepuk tangan mereka sekali. Tujuan games tersebut agar melatih kefokusannya dan agar lebih santai dalam mengemukakan pendapat, setelah melakukan games maka kembali ke pembahasan dan kemudian anggota kelompok diminta mengemukakan kesimpulan tentang apa yang telah dibahas. Selanjutnya pada pertemuan kedua peneliti langsung ketahap kegiatan dan pembahasannya di lanjutkan dengan upaya mengurangi kecemasan berbicara dan diselingi dengan permainan agar anggota kelompok tidak merasa tegang dan bosan, kemudian pada pertemuan ketiga masih dilanjutkan dengan tahap kegiatan dan membahas tentang cara mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Setelah semua tahap selesai, selanjutnya peneliti melakukan post-test dengan angket kecemasan berbicara di depan kelas yang sama pada saat pre-test. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat di simpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat

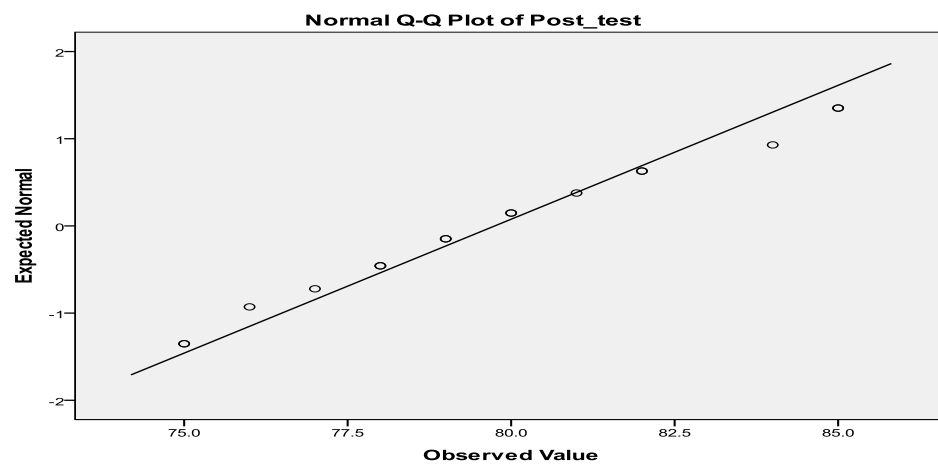
mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Hal tersebut didukung hasil dari pre-test yang dianalisis dengan uji t.

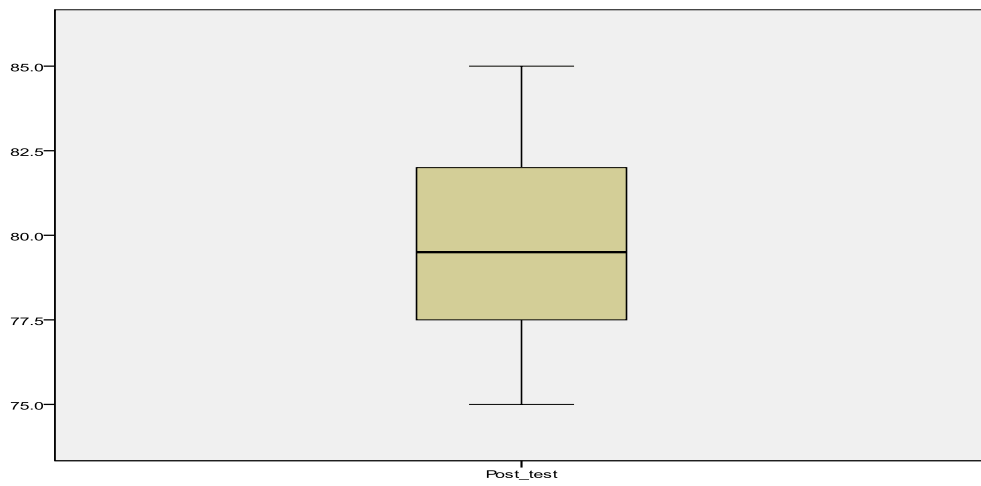
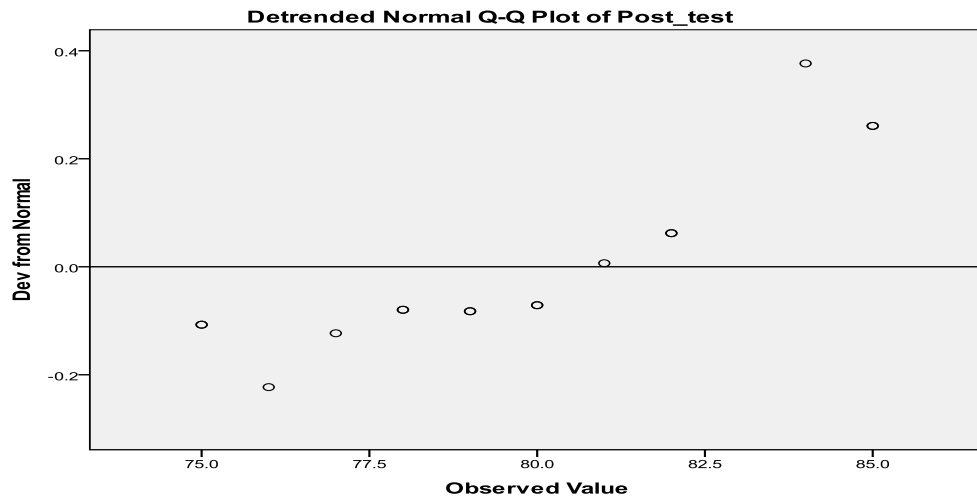
Data Pretest





Data Posttest





BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

3. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok, kecemasan berbicara di depan kelas di SMA AL-HIDAYAH MEDAN tinggi, dibuktikan dengan hasil angket *pre-test* menunjukkan bahwa 16 orang siswa memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi. Setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dan diberikan angket *post-test* terdapat perubahan dari kecemasan berbicara di depan kelas.
4. Berdasarkan t hitung pada tabel diperoleh jumlah t hitung sebesar 57.754, dibandingkan t tabel pada taraf signifikansi 5% diperoleh t tabel sebesar 2,131 dengan df 15. Maka t hitung lebih besar dari t tabel sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukannya bimbingan kelompok terhadap siswa SMA AL-HIDAYAH MEDAN. Dibuktikan dengan melihat taraf signifikansi 0,00 lebih kecil dibandingkan dengan 0,05.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan pada beberapa pihak, diantaranya :

1. Bagi pihak sekolah terutama kepala sekolah hendaknya menambah guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat menambah pemahaman dibidang bimbingan dan konseling dalam berbagai bentuk layanan yang bervariasi dan menyenangkan bagi siswa.
3. Bagi guru-guru yang mengajar di sekolah agar dapat memperhatikan siswa dalam belajar yakni dalam menyesuaikan dirinya saat belajar di dalam kelas.
4. Bagi siswa teruslah belajar agar kemampuan serta olah pikirnya berkembang terus menerus sehingga dapat menciptakan generasi penerus bangsa yang maju dan berkembang ke arah yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar Saiful Lubis. (2017) *Konseling Islami (Dalam Komunitas Pesantren)*. (Medan : PerdanaMulya Sarana.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta:Rhineka Cipta
- Atkinson,et al.2014.*Pengantar Psikologi*.Jakarta :Erlangga
- Aswida ,Wela dkk. 2014. *EfektifitasbLayanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas*. UNP. <http://ejournal.unp.ac.id>
- Corey,Gerald. 2015. *Teori dan Praktek Konseling& Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Gibson,Robert. L & Marianne. H. Mitchel. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Itsna,Maharuddin,2017. *Seni Berpidato dalam Bahasa Inggris*. Yogyakarta:Grafindo.
- Ketut Sukardi, Dewa dan Nila Kusmawati. 2018. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Mesiono, DKK. (2015). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Medan : Perdana Mulya Sarana
- Nevid. 2014. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Prayitno.2016. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (dasar dan profil)*.Padang:Ghalia Indonesia
- Prayitno dan Erman Amti. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok*.Universitas Negeri Padang.
- Purwati,Sri dkk. 2016. *Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Fun Game untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Rakhmat Jalaludin. 2015. *Retorika Modern Pendekatan Praktis*.Bandung : PT.Remaja Rosdakarya Offset.
- Ramaiah, Savitri. 2014. *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. . istaka Populer Obor.
- Romlah,Tatiek. 2016. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Syahrum, Salim. (2015).*Metodologi penelitian kuantitatif*.Bandung : Cita Pustaka Media.
- Sugiyono. (2016). *Penelitian Pendidikan, (Pendektan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta : PT Rineka Cipta

- Sugiyo. 2015. *Komunikasi antar Pribadi*. Semarang: UNNES Press.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2016. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriyo. 2015. *Studi kasus Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : CV. Nieuw Setapak.
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Medan : Perdana Mulya Sarana.
- Tarigan, Henry Guntur. 2016. *Berbicara sebagai suatu keterampilan berbahasa*. Bandung : Angkasa.
- Wingkel, W. S dan Sri Hastuti. 2015. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi

Kuesioner Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Kelas :

Tanggal Pelaksanaan :

Kami mohon kesediaan anda yang terpilih sebagai responden agar semua pertanyaan yang sesuai dengan pendapat anda. Segala sesuatu yang tidak jelas mohon dinyatakan kepada petugas pengumpulan data, kerahasiaan jawaban dijamin oleh peneliti. Cara menjawabnya yaitu:

1. Berilah tanda check list pada kotak jawaban yang telah tersedia.
2. Isilah titik-titik yang tersedia sesuai dengan pendapat anda.
3. SS (Sangat Sering), S (Sering), KK (Kadang-Kadang), TP (Tidak Pernah)

No.	Pernyataan	SS	S	KK	TP
1.	Saya tidak merasa gugup ketika mulai tampil di depan kelas				
2.	Ke Saya bisa merespon dengan baik tentang tanggapan dari teman saya pada saat tampil di depan kelas				
3.	Se Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk persentasi di depan kelas				
4.	Saya merasa gugup ketika sudah berdiri di depan kelas				
5.	Ke Saya merasa lebih percaya diri dan senang ketika teman saya memperhatikan saya pada saat tampil di depan kelas 6.				
6.	Saya merasa gugup ketika melihat teman saya memperhatikan saya pada saat tampil di depan kelas				
7.	Saya merasa tenang ketika menunggu giliran untuk persentase di depan kelas				
8.	Saya tidak merasa panik ketika hendak menjelaskan hasil tugas saya				
9.	P Saya panik ketika menunggu giliran untuk persentase di depan kelas				

10.	Kepala saya tidak sakit ketika teman-teman menyoraki saya untuk tampil di depan kelas				
11.	Saya merasa sakit kepala ketika teman-teman menyoraki saya di depan kelas				
12.	Saya merasa panik ketika guru menyuruh saya untuk menjelaskan hasil tugas saya				
13.	Saya merasa tenang ketika menunggu giliran saya untuk persentase di depan kelas				
14.	Saya selalu merasa percaya diri saat berbicara di depan kelas				
15.	Saya gemeteran ketika ditunjuk untuk mengerjakan tugas dipapan tulis				
16.	Saya merasa tidak sakit kepala ketika guru memanggil saya untuk menjelaskan di depan kelas				
17.	Kepala saya sakit ketika guru memanggil saya untuk menjelaskan di depan kelas				
18.	Saya merasa tenang ketika guru memanggil saya untuk tampil di depan kelas				
19.	Detak jantung saya tidak teratur ketika teman saya menertawakan saya pada saat saya tampil di depan kelas				
20.	Kaki saya terasa berat ketika saya berjalan menuju depan kelas				
21.	Kaki saya merasa ringan ketika saya berjalan menuju depan kelas				
22.	Nafas saya normal biasa seperti saat menunggu giliran untuk maju ke depan kelas				
23.	Saya merasa positif ketika teman saya menertawakan saya pada saat saya tampil di depan kelas				
24.	Saya merasa tegang ketika teman-teman mulai banyak yang menanggapi pada saat				

	saya tampil di depan kelas				
25.	Detak jantung saya berdebar lebih cepat ketika guru memanggil saya untuk tampil di depan kelas				
26.	Nafsu makan saya meningkat ketika akan tampil di depan kelas				
27.	Nafas saya normal ketika melangkah kaki menuju depan kelas				
28.	Nafas saya menjadi lebih berat ketika melangkah kaki menuju depan kelas				
29.	S Ketika menunggu giliran untuk maju,nafas saya menjadi sesak				
30.	Makan saya menjadi rendah ketika akan tampil di depan kelas				
31.	Ketika saya menunggu giliran untuk persentase saya merasa telapak tangan saya tidak berkeringat				
32.	Telapak tangan saya berkeringat saat menunggu giliran untuk tampil di depan kelas				
33.	Saya bisa menulis dengan bagus ketika saya diminta guru untuk menulis di papan tulis				
34.	Tangan saya berkeringat ketika saya diminta guru untuk menulis di depan kelas				

Lampiran

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre_test	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
Post_test	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre_test	Mean		96.00	.577
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94.77	
		Upper Bound	97.23	
	5% Trimmed Mean		95.94	
	Median		96.00	
	Variance		5.333	
	Std. Deviation		2.309	
	Minimum		93	
	Maximum		100	
	Range		7	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		.186	.564
	Kurtosis		-1.201	1.091
Post_test	Mean		79.75	.814
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	78.02	
		Upper Bound	81.48	
	5% Trimmed Mean		79.72	
	Median		79.50	
	Variance		10.600	
	Std. Deviation		3.256	
	Minimum		75	
	Maximum		85	
	Range		10	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		.202	.564
	Kurtosis		-.878	1.091

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test	.167	16	.200*	.923	16	.190
Post_test	.094	16	.200*	.950	16	.494

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Layanan Bimbingan Kelompok

SMA Al-Hidayah Medan
Kelas X

- e. **Judul Materi** : Kecemasan Berbicara
- f. **Jenis Layanan** : Layanan Bimbingan Kelompok
- g. **Fungsi Layanan** : Pemahaman dan pengembangan
- h. Tujuan Layanan:**
1. Siswa dapat memahami apa itu kecemasan
 2. Siswa mempunyai pemahaman tentang factor-faktor kecemasan.
- i. Hasil Yang Ingin Dicapai:**
1. Siswa mampu mampu memahami apa itu kecemasan
 2. Siswa mempunyai pemahaman tentang factor-faktor penyebab kecemasan.
- j. Materi Layanan :**
1. Pengertian kecemasan
 2. Faktor-faktor penyebab kecemasan
- k. **Alokasi Waktu** : 1 x 40 Menit
- l. **Metode layanan** : Diskusi dan tanya jawab
- m. **Penyelenggara Penelitian** : Halimahtussa'diah
- n. Kegiatan Layanan**
1. Tahap pembentukan
 - a. Mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok.
 - b. Mengawali dengan berdo'a
 - c. Memperkenalkan diri secara terbuka peneliti melakukan strukturing : menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok dan anggota kelompok, menjelaskan maksud, tujuan, asas, cara pelaksanaan Bimbingan kelompok topik tugas, menjelaskan sifat topik yang akan dibahas (aktual, umum bukan masalah pribadi), mengadakan kesepakatan waktu
 - d. Permainan (selingan)

2. Tahap Peralihan :
 - a. Menjelaskan kembali kegiatan Bimbingan Kelompok.
 - b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok memasuki kegiatan Bimbingan Kelompok.
 3. Tahap Kegiatan :
 - a. Menjelaskan topik masalah yang akan dibahas yaitu mengenai indahya berbagi.
 - b. Menyampaikan alasan topik tersebut dipilih.
 - c. Pembahasan masalah.
 - d. Menyimpulkan,
 4. Tahap pengakhiran :
 - H. Menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri.
 - I. Menanyakan tentang harapan anggota apakah sudah tercapai atau belum.
 - J. Meminta anggota mengungkapkan kesan dan pesan.
 - K. Laiseg
 - L. Membahas kegiatan lanjutan
 - M. Mengucapkan terima kasih kepada anggota
 - N. Berdo'a
 - O. Penutup
- o. **Penilaian Layanan** : Mengamati minat dan respon siswa selama pemberian layanan.
- p. **Rencana Tindak Lanjut** : Memberikan layanan kepada siswa yang masih mengalami kesulitan memahami materi yang telah dibahas

Medan, 2019
Peneliti,

Halimahtussa'diah
NIM: 33153075

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Layanan Bimbingan Kelompok

SMA Al-Hidayah Medan

Kelas X

- D. **Judul Materi** : Ciri-Ciri Kecemasan
- E. **Jenis Layanan** : Layanan Bimbingan Kelompok
- F. **Fungsi Layanan** : Pemahaman dan pengembangan
- G. **Bidang Layanan** : Bidang kelompok
- H. **Tujuan Layanan** :
1. Siswa memahami apa saja ciri-ciri dalam kecemasan
 2. Siswa paham tentang indikator kecemasan
- I. **Hasil Yang Ingin Dicapai** :
1. Siswa dapat memahami apa saja ciri-ciri kecemasan berbicara
 2. Siswa dapat memahami indikator kecemasan
- J. **Materi Layanan** :
1. Ciri-ciri Kecemasan
 2. Indikator kecemasan
- K. **Alokasi Waktu** : 1 x 40 Menit
- L. **Metode layanan** : Diskusi dan tanya jawab
- M. **Penyelenggara Penelitian** : Halimahtussa'diah
- N. **Kegiatan Layanan**
1. Tahap pembentukan
 - a. Mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok
 - b. Mengawali dengan berdo'a
 - c. Memperkenalkan diri secara terbuka peneliti melakukan structuring : menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok dan anggota kelompok, menjelaskan maksud, tujuan, asas, cara pelaksanaan Bimbingan kelompok topik tugas, menjelaskan sifat topik yang akan dibahas (aktual, umum bukan masalah pribadi), mengadakan kesepakatan waktu
 - d. Permainan (selingan)

2. Tahap Peralihan :
 - a. Menjelaskan kembali kegiatan Bimbingan Kelompok
 - b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok memasuki kegiatan Bimbingan Kelompok
3. Tahap Kegiatan :
 - a. Menjelaskan topik masalah yang akan dibahas yaitu mengenai bekerjasama
 - b. Menyampaikan alasan topik tersebut dipilih.
 - c. Pembahasan masalah
 - d. Menyimpulkan
4. Tahap pengakhiran :
 - a. Menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri.
 - b. Menanyakan tentang harapan anggota apakah sudah tercapai atau belum.
 - c. Meminta anggota mengungkapkan kesan dan pesan.
 - d. Laiseg
 - e. Membahas kegiatan lanjutan
 - f. Mengucapkan terima kasih kepada anggota
 - g. Berdo'a
 - h. Penutup

O. **Penilaian Layanan** : Mengamati minat dan respon siswa selama pemberian layanan.

P. **Rencana Tindak Lanjut** : Memberikan layanan kepada siswa yang masih mengalami kesulitan memahami materi yang telah dibahas

Medan, 2019
Peneliti,

Halimahtussa'diah
NIM: 33153075

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Layanan Bimbingan Kelompok

SMA Al-Hidayah Medan

Kelas X

- a. **Judul Materi** : Upaya mengurangi kecemasan berbicara
- b. **Jenis Layanan** : Layanan Bimbingan Kelompok
- c. **Fungsi Layanan** : Pemahaman dan pengembangan
- d. **Bidang Layanan** : Bidang kelompok
- e. **Tujuan Layanan** :
 1. Siswa memahami upaya apa saja yang dapat mengurangi kecemasan berbicara
- f. **Hasil Yang Ingin Dicapai** :
 1. Siswa dapat memahami upaya apa saja yang dapat mengurangi kecemasan berbicara
- g. **Materi Layanan** :
 1. Upaya mengurangi kecemasan berbicara
- h. **Alokasi Waktu** : 1 x 40 Menit
- i. **Metode layanan** : Diskusi dan tanya jawab
- j. **Penyelenggara Penelitian** : Halimahtussa'diah
- k. **Kegiatan Layanan**
 1. Tahap pembentukan :
 - a. Mengucapkan salam dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok
 - b. Mengawali dengan berdo'a
 - c. Memperkenalkan diri secara terbuka peneliti melakukan structuring : menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok dan anggota kelompok, menjelaskan maksud, tujuan, asas, cara pelaksanaan Bimbingan kelompok topik tugas, menjelaskan sifat topik yang akan dibahas (aktual, umum bukan masalah pribadi), mengadakan kesepakatan waktu
 - d. Permainan (selingan)
 2. Tahap Peralihan :
 - a. Menjelaskan kembali kegiatan Bimbingan Kelompok

b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok memasuki kegiatan Bimbingan Kelompok

3. Tahap Kegiatan :

6. Menjelaskan topik masalah yang akan dibahas yaitu mengenai membantu orang lain

7. Menyampaikan alasan topik tersebut dipilih

8. Pembahasan masalah

9. Menyimpulkan

4. Tahap pengakhiran :

a. Menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri

b. Menanyakan tentang harapan anggota apakah sudah tercapai atau belum.

c. Meminta anggota mengungkapkan kesan dan pesan

d. Laiseg

e. Membahas kegiatan lanjutan

f. Mengucapkan terima kasih kepada anggota

g. Berdo'a

h. Penutup

L. Penilaian Layanan : Mengamati minat dan respon siswa selama pemberian layanan.

M. Rencana Tindak Lanjut : Memberikan layanan kepada siswa yang masih mengalami kesulitan memahami materi yang telah dibahas

Medan, 2019
Peneliti,

Halimahtussa'diah
NIM: 33153075

Lampiran Dokumentasi



Pemberian angket Pretest



Pemberian angket Posttest



Menjelaskan tentang kecemasan berbicara di depan kelas



Melakukan Bimbingan Kelompok



Menjelaskan kepada kepala sekolah perkembangan di dalam kelas



Menjelaskan tentang apa itu bimbingan kelompok