

ABSTRAK

Syifa Nur Aila. NIM. 210101060664. *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan*, Pembimbing Mufida Istati, M. Pd., pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin 2025.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi, Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan permasalahan yang sering dialami oleh siswa di sekolah. Jika tidak segera di atasi kecemasan ini akan berdampak negatif pada kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi siswa. Dalam jangka panjang, dapat menyebabkan siswa merasa takut untuk tampil berbicara di depan umum. Sebagai guru BK, peran penting yang dapat diambil untuk membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok. Konseling yang dianggap sesuai untuk mengatasi permasalahan seperti kecemasan berbicara di depan umum adalah konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum sesudah, dan keefektivitasan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental desain* dengan bentuk *one group pretest-posttest desain*. Populasi sebanyak 40 siswa dan sampel sebanyak 5 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria kecemasan berbicara di depan umum sangat tinggi. Uji normalitas menunjukkan nilai $\text{sig } 0,20 > 0,05$ berarti data tersebut berdistribusi normal. Uji Homogenitas menunjukkan $\text{sig } 0,182 > 0,05$ yang berarti data tersebut homogen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan *treatment* menggunakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yaitu dari 83% menjadi 47%. Konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa dengan hasil *uji paired T-test* dengan nilai $\text{sig } 0,000 < 0,05$ sehingga H_a dapat diterima. Persentase kecemasan berbicara di depan umum menurun sebanyak 36% setelah diberikan *treatment*.