

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
SISWA KELAS VII DI SMPN 7 KARANG INTAN**

SKRIPSI

**OLEH
SYIFA NUR AILA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2025 M/1446 H**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
SISWA KELAS VII DI SMPN 7 KARANG INTAN**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Syifa Nur Aila
NIM. 210101060664**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM
BANJARMASIN
TAHUN 2025 M/1446 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syifa Nur Aila

NIM : 210101060664

Tempat/Tanggal Lahir : Gunung Kidul, 25 Februari 2003

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 26 Februari 2025

Yang membuat pernyataan


Syifa Nur Aila



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274492
Email: bkps@uin-antasari.ac.id Web: <http://fkk.iain-antasari.ac.id>

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 15/Un.14/III.1.w/PP.00.9/03/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	: Syifa Nur Aila
NIM	: 210101060664
Program	: S-1
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi:

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan

Hasil Uji Plagiasi: 16%

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan www.drillbitplagiarismcheck.com bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 11 Maret 2025

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rohanatul Janah, M.Pd
196912011994032005

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan

Ditulis oleh : Syifa Nur Aila

NIM : 210101060664

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata (S1)

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Tahun Akademik : 2024/2025

Tempat dan Tanggal Lahir : Gunung Kidul, 25 Februari 2003

Alamat : Jl. Ir. P.M Noor Desa Awang Bangkal Timur No. 2A, Kec. Karang Intan, Kab.Banjar, Kalimantan Selatan.

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan sidang TIM Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin, 26 Februari 2025
Pembimbing



Mufida Istaiti M.Pd.
NIP. 198907212015032002

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin,



Dra. Raihanatul Janah, M.Pd.
NIP. 196912011994032005

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan.

Syifa Nur Aila, NIM. 210101060664, telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Senin
Tanggal : 17 Maret 2025
Nilai : 90,2 (A+)



Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin

Dr. H. Hamdan, M.Pd
NIP. 196604051993031005

TIM PENGUJI:

No	Nama	Tanda Tangan
1	Dra. Raihanatul Janah, M.Pd Ketua	1.
2	Widiya Aris Radiani, S.Psi, M.Psi, Psikolog Anggota	2.
3	Mufida Istati, M.Pd Anggota	3.

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*.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah Swt. Tuhan seru sekalian alam. Salawat dan salam semoga tercurah kepada nabi Muhammad Saw., yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat terselesaikan.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dimaksud khususnya, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M.Pd., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M. Pd., dan Ibu Nurul Rahmi, M. Pd., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah membantu dan memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini

3. Ibu Mufida Istati, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Nur Aeni Sanjaya, S.Sos., MA., selaku validasi ahli pedoman konseling kelompok dan skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian.
5. Bapak Dr. Saifuddin, M.Ag., selaku kepala perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta stafnya.
6. Para dosen, karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama penulis berstudi.
7. Ibu Nevvy Kartini, S.Hut, M.Pd., selaku Kepala Sekolah dan Ibu Rusiana Susanti, S.Pd., selaku Guru BK SMPN 7 Karang Intan , yang telah memberikan izin dan membantu jalannya penelitian.
8. Seluruh responden yang bersedia memberikan informasi dan data untuk penelitian ini.

Semoga Allah SWT., melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada mereka dan mencatatnya sebagai kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya, Aamiin.

Banjarmasin, 2 Ramadhan 1446 H
2 Maret 2025 M

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
BUKTI BEBAS PLAGIASI	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Signifikasi Penelitian.....	9
F. Penelitian Terdahulu	11
G. Hipotesis Penelitian.....	14
H. Asumsi Penelitian.....	15
I. Sistematika Penulisan.....	15
 BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	 17
A. Kajian Teoritik.....	17
1. Layanan Konseling Kelompok.....	17
a. Pengertian konseling Kelompok	17
b. Tujuan Konseling Kelompok	18
c. Asas-Asas Konseling Kelompok	19
d. Komponen dalam Konseling Kelompok.....	20
2. Teknik Relaksasi	21
a. Pengertian Teknik Relaksasi	21
b. Manfaat Teknik Relaksasi	23
c. Persiapan Sebelum Pelaksanaan Teknik Relaksasi	24
3. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	30
a. Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Umum	30

b. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum	32
c. Ciri-Ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum	34
d. Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum ...	34
B. Kerangka Pikir.....	36
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 37
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	37
B. Desain Penelitian.....	37
C. Setting Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian	40
E. Data dan Sumber data	42
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Instrumen Penelitian.....	47
H. Teknik Analisis Data	51
I. Teknik Validitas dan Keabsahan data.....	53
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 58
A. Hasil Penelitian	58
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
2. Identitas Sekolah	59
3. Tujuan Sekolah.....	60
4. Visi dan Misi Sekolah	61
B. Penyajian Data.....	62
1. Deskripsi Data <i>Pretest</i>	62
2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan	67
3. Deskripsi Data <i>Posttest</i>	81
4. Uji Prasyarat Analisis	85
5. Uji Hipotesis.....	86
C. Pembahasan.....	91
1. Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan Sebelum (<i>Pretest</i>) diberikan <i>Treatment</i> Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi.....	91
2. Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan Sesudah (<i>Posttest</i>) diberikan <i>Treatment</i> Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi.....	93

3. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan	101
D. Keterbatasan Penelitian	103
 BAB V PENUTUP	 104
A. Simpulan	104
B. Saran	105
 DAFTAR PUSTAKA	 106
LAMPIRAN-LAMPIRAN	110
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	196

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	39
3.3 Jumlah Responden Peserta Didik Kelas VII	40
3.4 Sampel Penelitian.....	41
3.5 Kisi-Kisi Skala	45
3.6 Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.7 Norma Skoring Skala Likert	48
3.8 Kategori Kecemasan Berbicara di Depan Umum	49
3.9 Kategori Pembagian <i>N-Gain Score</i>	50
3.10 Kategori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain Score</i>	50
3.11 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	54
3.12 Reliabilitas Instrumen Penelitian	56
3.13 Kisi-Kisi Skala Valid.....	56
4.1 Fasilitas SMPN 7 Karang Intan.....	60
4.2 Jumlah Siswa SMPN 7 Karang Intan.....	60
4.3 Hasil <i>Pretest</i> Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	65
4.4 Hasil Analisis Data <i>Pretest</i>	66
4.5 Persentase <i>Pretest</i> Berdasarkan Aspek.....	66

No.	Halaman
4.6 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	68
4.7 Pertemuan Pertama.....	69
4.8 Pertemuan Kedua	73
4.9 Pertemuan Ketiga	75
4.10 Pertemuan Keempat	78
4.11 Hasil Analisis Data <i>Posttest</i>	82
4.12 Persentase <i>Posttest</i> Berdasarkan Aspek	83
4.13 Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>N-Gain Score</i>	83
4.14 <i>N-Gain Score</i>	84
4.15 Hasil Uji Normalitas	85
4.16 Hasil Uji Homogenitas.....	86
4.17 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	87
4.18 Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan Skor Perolehan	88
4.19 Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan Skor Perolehan Berdasarkan Aspek	90

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
3.1 Peta Lokasi Penelitian	38
4.1 Grafik <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>N-Gain Score</i>	84
4.2 Grafik Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum	89
4.3 Grafik Karakteristik Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	90

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Daftar Terjemah dan Transliterasi	111
Pedoman Observasi Proses Layanan Konseling Kelompok	112
Uji Validitas dan Reabilitas	113
Nilai rtabel Signifikasi 5% dan 1%	117
Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	118
Hasil Pretest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	122
Hasil Posttest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	123
Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi	124
Rencana Pelaksanaan Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan I, II, III, Dan IV.	160
Dokumentasi Penelitian	171
Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Hipotesis, Uji N-Gain Score	175
Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	178
Surat Keterangan Selesai Seminar Proposal	179
Surat Perubahan Judul	180
Surat Izin dan Surat Selesai Penelitian.....	181
Surat Pernyataan Validasi Pedoman Penelitian Skripsi	183
Uji Validitas Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	187
Lembar Kesepakatan Konseling Kelompok, Catatan Perkembangan Siswa dalam Konseling Kelompok, Evaluasi Hasil Konseling Kelompok.....	189
Lembar Konsultasi	193