

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal urgen sepanjang hidup manusia, membantu individu memperoleh ilmu dan meningkatkan kualitas hidup. Sebagai sarana pengembangan diri, pendidikan memungkinkan adaptasi terhadap kemajuan zaman, ilmu pengetahuan, dan teknologi. Sekolah berfungsi sebagai institusi utama dalam pembelajaran, tempat siswa memperoleh pemahaman dan keterampilan untuk masa depan. Selain itu, peserta didik berhak mendapatkan dukungan guna mengembangkan potensinya. Sebab peran guru dan tenaga pendidik sangat diperlukan untuk mengoptimalkan perkembangan siswa, memastikan mereka siap menghadapi tantangan dan meraih kesuksesan di masa depan.

Bimbingan dan Konseling adalah layanan pendidikan yang mendukung perkembangan siswa di sekolah. Layanan ini membantu mereka mengenali diri, menggali potensi, serta mengambil keputusan secara individu dan bertanggung jawab. Selain itu, Bimbingan dan Konseling berperan dalam membantu siswa memahami kemampuan mereka dan mengatasi kendala yang dapat menghambat proses belajar, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal selama masa pendidikan.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang melibatkan interaksi antaranggota dalam suatu kelompok. Dalam

proses ini, konselor membimbing konseli untuk mengatasi permasalahan mereka melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok menawarkan pengalaman yang berbeda dari konseling individu, memungkinkan adanya dukungan serta solusi yang dicapai secara bersama-sama.¹ Maka dari itu konseling kelompok memegang peran penting dalam dunia bimbingan dan konseling untuk membantu penyelesaian permasalahan konseli.

Teknik relaksasi dalam bimbingan dan konseling bertujuan meredakan gangguan tidur, kecemasan, serta kesulitan mengontrol emosi. Teknik ini digunakan ketika konseli mengalami tekanan atau ketidakpastian yang memicu ketegangan. Keunggulannya adalah membantu konseli menjadi lebih tenang dalam menghadapi situasi menekan. Relaksasi dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang mengatur konseli dalam posisi nyaman, meregangkan otot, dan menenangkan pikiran secara sistematis dan bertahap, sehingga mereka dapat lebih santai dan mampu mengelola emosinya dengan lebih baik.²

Masa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dengan rentang usia 12-15 tahun, merupakan fase transisi dari anak-anak ke remaja. Pada tahap ini, peserta didik sering kesulitan mengendalikan emosi dan kecemasan. Mereka cenderung merasa takut berbicara di depan umum, terutama saat pembelajaran di kelas. Selain itu, mereka

¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Ketiga (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015), 307.

² Suci Insyirah, Abdullah Sinring, dan Akhmad Harum, Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa di MTs DDI Lapeo, *Pinisi Journal Of Education*, 2023, 4.

sering belum mampu menghadapi berbagai permasalahan di sekolah. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika kecemasan mulai muncul pada anak-anak usia sekolah, mempengaruhi kepercayaan diri dan perkembangan sosial mereka.

Keadaan cemas merupakan sebuah reaksi dan tanda bahwa individu merasa tidak nyaman. Perasaan ini biasanya timbul karena adanya rasa takut atau khawatir, dan kegelisahan akan sesuatu. Cemas spontan muncul sebagai respon terhadap sesuatu atau peristiwa tertentu yang kita takuti. Kecemasan adalah ketegangan yang mendorong tindakan, muncul dari konflik antara id, ego, dan superego dalam mengontrol energi psikis. Fungsinya sebagai peringatan terhadap bahaya yang akan datang.³ Menurut Freud dalam Wiramahardja, A. Sutardjo, kecemasan adalah perasaan lemah yang membuat individu takut bertindak secara rasional. Kecemasan muncul sebagai respons negatif terhadap stres atau konflik, terutama saat menghadapi perubahan hidup yang menuntut adaptasi.⁴

Pada beberapa pendapat yang telah di jabarkan diatas, maka dapat diambil kesimpulan kecemasan adalah kondisi di mana individu merasa tidak nyaman atau terancam, sebagai respons tubuh terhadap ancaman atau gangguan. Kecemasan berasal dari ketegangan diri, menyebabkan ketidakseimbangan hormon dan mempengaruhi sistem kerja tubuh. Dalam Al-Qur'an, Surah Al-Fussilat ayat 30 mengingatkan manusia tentang ketenangan dan perlindungan dari Allah SWT.:

³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Terjemahan Mulyarto*, Fourth Edition (Semarang: IKIP Semarang Press, 1995).

⁴ Wiramahardja A. Sutardjo, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: RinekaAditama, 2007).

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Tafsir dari ayat ini yaitu Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan, "Tuhan kami ialah Allah, "kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu".⁵ Tafsir tersebut menerangkan bahwa orang-orang yang beriman kepada Allah dianjurkan senantiasa teguh akan pendiriannya dan senantiasa berlapang dada agar kekecewaan tidak bersarang di hatinya. Orang beriman juga dianjurkan untuk tidak bersedih hati terhadap urusan dunia. Maka dari itu ayat tersebut sangat berkaitan dengan penelitian ini karena pada dasarnya segala sesuatu hendaknya dilaksanakan penuh keyakinan tanpa ada cemas dan khawatir di dalamnya.

Jika banyak orang yang beranggapan bahwa cemas hanya menyerang orang tua saja itu adalah pendapat yang salah, keadaan cemas juga seringkali dialami anak-anak maupun remaja seusia sekolah, tak terkecuali usia anak sekolah menengah pertama (SMP) sesuai penjabaran diatas. Pada tahap peralihan siswa dari sekolah dasar (SD) ke sekolah menengah pertama (SMP) anak seringkali merasa cemas dan takut karena pada masa SMP anak akan diajarkan berbicara di depan teman sekelasnya, dimana hal ini bertujuan untuk melatih keadaan mental dan kemandirian pada siswa. Akan tetapi

⁵ Ibnu Katsir, "Tafsir Surat Fushsilat Ayat 30," 29 Mei 2015, <http://www.ibnukatsironline.com/2015/05/tafsir-surat-fushshilat-ayat-30-32.html>.

ketidaksiapan dan ketakutan akan mencoba hal tersebut menimbulkan kecemasan pada diri anak.

Berdasarkan survei yang peneliti lakukan di SMP Negeri 7 Karang Intan, terdapat permasalahan pada siswa terkait kecemasan berbicara di depan umum. Ibu Rusiana Susanti, S.Pd., selaku koordinator BK di SMP Negeri 7 Karang Intan mengatakan bahwa kebanyakan dari siswanya mengalami kecemasan berbicara di depan baik itu di depan kelas maupun umum khususnya anak kelas VII, hal tersebut dikarenakan kelas VII merupakan tahap transisi dari sekolah dasar. Pada sekolah menengah pertama (SMP) siswa merasakan pengalaman pertamanya untuk berbicara di depan kelas, hingga tak banyak anak yang merasakan ketakutan yang berlebihan atau merasakan cemas ketika berada di posisi tersebut.⁶ Hal ini berkesesuaian dengan hasil survei langsung dengan beberapa siswa kelas VII yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, U dan AH siswi kelas VII SMPN 7 Karang Intan merasa bahwa mereka mengalami kecemasan berbicara di depan umum ketika harus presentasi di depan kelas. Berdasarkan paparan di atas peneliti pun tertarik untuk menjadikan kelas VII sebagai populasi penelitian karena hal tersebut bersesuaian dengan kondisi dilapangan dan hasil wawancara peneliti bersama guru BK.

Kecemasan berbicara di depan umum sering dialami siswa dan dapat menghambat kepercayaan diri serta kemampuan komunikasi jika tidak segera diatasi. Dalam jangka panjang, hal ini membuat siswa takut tampil di depan umum. Guru

⁶ Rusiana Susanti, Wawancara Langsung dengan Guru BK, Pukul 10.00 WITA, 20 Desember 2023, Ruang BK SMPN 7 Karang Intan.

Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu siswa mengurangi kecemasan melalui layanan konseling kelompok. Bimbingan dan Konseling bertujuan memberikan bantuan kepada peserta didik, baik secara individu maupun kelompok. Salah satu cara efektif yang dapat dilakukan guru BK adalah dengan menyediakan konseling kelompok, yang memungkinkan siswa berlatih berbicara dalam lingkungan yang mendukung, sehingga kepercayaan diri mereka meningkat.

Konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Teknik relaksasi, bagian dari terapi perilaku, membantu konseli mengatasi ketakutan berlebihan dan ketegangan ekstrem. Metode ini digunakan saat konseli menghadapi kecemasan tinggi, bertujuan mengubah perilaku yang tidak sesuai. Sebagai solusi terapi dalam pendekatan behaviorial, teknik relaksasi membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kenyamanan saat berbicara di depan umum, sehingga meningkatkan rasa percaya diri.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai isu tersebut. Penelitian ini memiliki fokus penelitian pada pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi sebagai solusi untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Peneliti memilih konseling kelompok agar konseli merasa terbantu dalam pemecahan masalahnya dengan adanya dinamika kelompok. Adapun alasan pemilihan teknik relaksasi adalah karena teknik ini dinilai sesuai untuk mengatasi permasalahan ketakutan yang berlebihan dan kecemasan. Pada penelitian skripsi ini, peneliti

mengangkat topik ini dengan tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum, khususnya pada siswa di SMP Negeri 7 Karang Intan.

B. Definisi Operasional

Untuk menjelaskan maksud judul dan ruang lingkup penelitian secara lebih lanjut, maka ditegaskan definisi operasional sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan konseling individu yang dilakukan dalam lingkungan kelompok, dengan bimbingan seorang konselor dan minimal dua klien. Proses ini membangun hubungan yang hangat, terbuka, dan akrab, memungkinkan dinamika kelompok berperan dalam membantu pemecahan masalah secara bersama.⁷

Kesimpulannya, konseling kelompok adalah bimbingan yang membantu individu menyelesaikan masalah pribadi dalam suasana kelompok, dipandu oleh konselor. Konseli mendapat berbagai sudut pandang dan masukan. Dalam penelitian ini, konseling kelompok terdiri dari empat tahap utama: pembentukan, peralihan, pelaksanaan inti, dan tahap akhir.

2. Teknik Relaksasi

⁷ Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 2015, 311.

Teknik relaksasi dalam konseling behavioral membantu individu menciptakan mekanisme batin yang baik, mengendalikan stres, serta mengelola emosi. Teknik ini juga meningkatkan kontrol diri, menenangkan pikiran, serta berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik, mendukung keseimbangan jiwa dan kebersihan tubuh.⁸

Dengan demikian, teknik relaksasi digunakan untuk mengatasi stres dan emosi negatif, membantu konseli membentuk pola pikir positif dan meningkatkan konsentrasi. Dalam penelitian ini, konselor memberikan intervensi psikologis dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan dan membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya.

3. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah ketakutan berlebihan saat berbicara di hadapan audiens, seperti di kelas atau saat presentasi. Hal ini dapat menghambat kinerja akademis dan kesejahteraan, mempengaruhi kepercayaan diri serta kemampuan berkomunikasi dalam interaksi interpersonal.⁹

Kecemasan berbicara di depan umum adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran berlebihan saat berinteraksi dengan audiens, baik dalam situasi formal maupun informal. Dalam penelitian ini, kecemasan ini merujuk pada ketakutan siswa saat berbicara di hadapan orang lain.

⁸ Jingga Gemilang, *Manajemen Stres & Emosi* (Yogyakarta: Mantra Books, 2013).

⁹ Hana Rengganawati, "Kecemasan dalam Berbicara di depan Umum pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun," *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)* 2, no. 2 (29 Januari 2024): 60, <https://doi.org/10.25124/ijdp.v2i2.6953>.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Karang Intan sebelum diberikan konseling kelompok?
2. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Karang Intan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik relaksasi?
3. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan?

D. Tujuan Penelitian

Adapun dalam penelitian ini terdapat 3 tujuan, yaitu:

1. Menganalisis tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMP Negeri 7 Karang Intan sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.
2. Menganalisis tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMP Negeri 7 Karang Intan setelah diberikan konseling kelompok.
3. Menganalisis efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada siswa di SMP Negeri 7 Karang Intan.

E. Signifikasi Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru serta menjadi referensi bagi akademisi di bidang bimbingan dan konseling. Secara khusus, penelitian ini meneliti efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Penelitian ini bertujuan memperkaya kajian dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam serta menjadi referensi bagi mahasiswa dalam menerapkan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis lebih luas mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini dapat menjadi rujukan atau pedoman untuk membantu peserta didik agar dapat mengenal diri lebih baik serta dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

- b. Bagi Guru BK, penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh guru BK untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi kepada siswa.
- c. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi siswa dalam mengelola kecemasan saat berbicara di depan umum.

F. Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian terdahulu yang relevan dapat dilihat sebagai berikut:

1. Skripsi oleh Septiani Zubaida, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh 2021 yang berjudul, “Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X di SMA Negeri Kuala Nagan Raya”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Rancangan pelaksanaannya menggunakan *The One-Group Pretest-Posttest Design*. Hasil pengujian data menunjukkan bahwa perolehan nilai t hitung sebesar 34,89 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 10-1 = 9$, maka diperoleh nilai t tabel sebesar 1,83. Hasil paired samples test maka dapat dibandingkan: $t \text{ tabel} < t \text{ hitung} = 1,83 < 34,89$. Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa H_0 tidak dapat diterima, dengan kata lain H_a tidak dapat ditolak. Berdasarkan hasil keputusan

tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik Relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala.¹⁰

Persamaan dengan penelitian ini adalah penggunaan teknik relaksasi sebagai pelaksanaan konseling. Perbedaannya adalah penelitian ini mengangkat masalah kecemasan dalam menghadapi ujian sedangkan peneliti mengangkat masalah kecemasan berbicara di depan umum.

2. Skripsi oleh Dira Sephira Amalia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi 2024 yang berjudul, “Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa SMPN 11 Kota Jambi”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik relaksasi tersebut efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMPN 11 Kota Jambi. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan menggunakan strategi kuantitatif. Metode yang digunakan adalah rancangan metode eksperimen dengan desain *Two Grup Pre-test-Post-test-Design*. Hasil Pengujian data menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji T test, teknik Relaksasi dinyatakan efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara siswa di depan umum. Hal ini dibuktikan dengan diperoleh nilai T hitung yaitu sebesar 3.128. Adapun nilai dari T tabel dengan nilai Sig. (2- tailed) 0,003 yaitu sebesar 3.128. Dengan ketentuan jika nilai t hitung > t tabel atau taraf sig. < 0,05,

¹⁰ Septiani Zubaida, “Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya” (Banda Aceh, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021).

maka H_0 ditolak dan H_a Diterima. Makahal ini membuktikan bahwa teknik Relaksasi dinyatakan efektif dalam mereduksi kecemasan siswaberbicara di depan umum.¹¹

Persamaan dengan penelitian ini adalah penggunaan teknik relaksasi dalam pelaksanaan konseling dan masalah yang diangkat juga memiliki kesamaan yaitu masalah kecemasan berbicara di depan umum. Perbedaannya adalah jenis konseling yang digunakan pada peneilitian ini yaitu konseling secara umum sedangkan peneiliti menggunakan jenis konseling kelompok.

3. Skripsi Siti Roihana, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru 2019 yang berjudul, “Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri I Rimba Melintang”. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMAN 1 Rimba Melintang. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan pendekatan pre eksperimental design dengan menggunakan *the one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dari hasil uji T-test menggunakan program SPSS versi 17, bahwa t adalah 14.057, $\text{mean} \pm 37.500\%$ confidence interval of the Difference, lower = 31.465 dan upper

¹¹ Dita Sephira Amalia, “Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa SMPN 11 Kota Jambi” (Jambi, Universitas Jambi, 2024).

=43.535, kemudian thitung dibandingkan dengan ttabel df =9 dengan ketentuan $thitung > ttabel$ ($14.057 > 2.28$), dimana $thitung > ttabel$ dengan taraf signifikan 5% maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi kejenuhan.¹²

4. Persamaan yang dapat dilihat dalam penelitian ini adalah penggunaan jenis konseling dan teknik yang digunakan yaitu konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Perbedaannya adalah masalah yang diangkat, penelitian ini mengangkat masalah tentang kejenuhan siswa sedangkan peneliti mengangkat masalah tentang kecemasan berbicara di depan umum.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.¹³ Hipotesis alternatif (H_a) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dua variabel atau lebih, sedangkan hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara yang satu dengan yang lainnya.¹⁴

Berdasarkan penejalsan tentang di atas, hipotesis penelitian adalah:

¹² Siti Roihana, “Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang” (Pekanbaru, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019).

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2021, 103.

¹⁴ Abdurrahman Fathoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 22.

Ha : Konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum di SMPN 7 Karang Intan.

H0 : Konseling kelompok dengan teknik relaksasi tidak efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum di SMPN 7 Karang Intan.

H. Asumsi Penelitian

Asumsi adalah anggapan mendasar yang dinyatakan dan diyakini secara jelas oleh peneliti. Asumsi ini harus dirumuskan sebelum pengumpulan data agar penelitian memiliki dasar yang kuat. Menurut Suharsimi Arikunto, perumusan asumsi bertujuan untuk memberikan landasan kokoh bagi penelitian, memperjelas variabel utama, serta membantu dalam menemukan dan merumuskan hipotesis.¹⁵

Berdasarkan pengertian di atas, asumsi yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah: Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berdiri di depan umum di SMPN 7 Karang Intan.

I. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dengan sistematika penulisan yang terdiri dari tiga bagian yaitu bagian awal, isi, akhir.

1. Bagian awal skripsi mencakup berbagai halaman penting, seperti halaman sampul, logo, judul, pernyataan keaslian tulisan, bukti bebas plagiasi,

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta Edisi revisi 4, 2024), 58.

persetujuan, serta pengesahan. Selain itu, bagian ini juga terdiri dari halaman abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

2. Bagian isi skripsi meliputi

- a. Bab I Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, asumsi penelitian, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.
- b. Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir yang mencakup dari tinjauan teoritik dan kerangka pikir.
- c. Bab III Metode Penelitian yang meliputi jenis dan pendekatan penelitian, desain penelitian, setting penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik validitas dan keabsahan data.
- d. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yang terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, penyajian data, pembahasan dan keterbatasan penelitian.
- e. Bab V Penutup yang meliputi simpulan dan saran

3. Bagian akhir skripsi meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup penulis.