

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMPN 7 Karang Intan, yaitu sebuah sekolah menengah pertama yang terletak di Jl. Ir. P. Muhammad Noor, Desa Awang Bangkal Timur, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Sekolah ini memiliki lingkungan yang asri, dikelilingi perbukitan dan kawasan hijau, menciptakan suasana belajar yang kondusif. Saat ini, sekolah dipimpin oleh Ibu Nevvy Kartini dan memiliki akreditasi B.

SMPN 7 Karang Intan mempunyai sarana prasarana yang memadai untuk menunjang kegiatan akademik serta Bimbingan dan Konseling (BK). Siswa berasal dari berbagai latar belakang sosial budaya, mayoritas dari keluarga petani, pegawai negeri, dan wiraswasta. Sekolah ini aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti Pramuka, Paskibra, olahraga, seni, dan keagamaan, yang mendukung pengembangan karakter siswa.

Dengan tenaga pendidik yang kompeten, SMPN 7 Karang Intan berupaya membimbing siswa mencapai prestasi akademik dan non-akademik. Guru BK di sekolah ini berjumlah dua orang dan menangani 130 siswa secara profesional,

memastikan mereka mendapatkan bimbingan optimal. Program BK mencakup layanan bimbingan akademik, pribadi, sosial, dan karier yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Sekolah juga memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan BK melalui kebijakan dan koordinasi dengan tenaga pendidik lainnya. Fasilitas yang tersedia, seperti ruang BK yang nyaman dan sarana pendukung lainnya, turut menciptakan lingkungan kondusif bagi proses bimbingan dan konseling, sehingga layanan dapat berjalan dengan efektif.

2. Identitas Sekolah

Berdasarkan data yang diperoleh, maka berikut informasi yang dapat diambil sebagai data pendukung dalam penelitian ini.

- a. Nama Sekolah : SMP Negeri 7 Karang Intan
- b. NPSN : 30314341
- c. Alamat Sekolah :
 - 1) Jalan : Jl. Ir. P. Muhammad Noor
 - 2) Kelurahan : Awang Bangkal Timur
 - 3) Kecamatan : Karang Intan
 - 4) Kabupaten : Banjar
 - 5) Provinsi : Kalimantan Selatan
 - 6) Kode Pos : 70661
 - 7) Kode Area No. Telp :
- d. Status Sekolah : Negeri
- e. Tahun didirikan/Operasioanal : 2010/2011

f. Waktu Penyelenggaraan : Pukul 07.45 s.d Pukul 15.00 WITA

g. Luas Lahan Sekolah : 8.000 m²

SMPN 7 Karang Intan memiliki 10 ruang dengan jumlah peserta didik sebanyak 130 orang. Adapun untuk tenaga pendidik sebanyak 14 orang.

Tabel 4.1 Fasilitas SMP Negeri 7 Karang Intan

No	Ruangan	Jumlah
1	Ruang Kelas	6
2	Laboratorium Komputer	1
3	Laboratorium IPA	1
4	Perpustakaan	1
5	Mushola	1
6	Ruang BK	1

Jumlah keseluruhan peserta didik yang berada di SMP Negeri 7 Karang intan, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Jumlah Peserta Didik SMP Negeri 7 Karang Intan

Kelas	Jumlah
VII A	20
VII B	20
VIII A	24
VIII B	23
IX A	23
IX B	19
Total	130

(Sumber: Dokumen dan Pengamatan di SMP Negeri 7 Karang Intan)

3. Tujuan Sekolah

Tujuan yang ingin dicapai SMPN 7 Karang Intan sebagai bentuk untuk mewujudkan visi sekolah yang telah ditetapkan adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Jangka Pendek (1 Tahun)

- 1) Membentuk peserta didik yang beriman dan berakhlak mulia
- 2) Menumbuhkan semangat gotong royong pada diri siswa
- 3) Meningkatkan minat dan kesadaran belajar siswa
- 4) Menanamkan rasa percaya diri
- 5) Menanamkan kesadaran untuk menjaga kebersihan lingkungan

b. Tujuan Jangka Panjang (4 Tahun)

- 1) Meningkatkan kualitas pelaksanaan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari
- 2) Mendorong terbentuknya komunitas yang memiliki semangat gotong royong dan kebersamaan
- 3) Menumbuhkembangkan minat dan bakat siswa
- 4) Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pendidikan
- 5) Menciptakan lingkungan yang sehat, bersih dan terjaga kelestariannya

4. Visi dan Misi Sekolah

a. Visi SMPN 7 Karang Intan

“Terwujudnya Peserta Didik yang Beriman dan Bertaqwa Kepada Tuhan YME dan Berakhlak Mulia, Bergotong Royong, Mandiri dan Berbudaya Lingkungan”.

b. Misi SMPN 7 Karang Intan

Berdasarkan visi yang telah dirumuskan, untuk mewujudkannya diperlukan suatu misi berupa kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan. Adapun Misi yang dirumuskan berdasar visi adalah sebagai berikut:

- 1) Menerapkan nilai-nilai keimanan dan akhlak mulia
- 2) Menciptakan lingkungan sosial yang kolaboratif untuk mencapai tujuan bersama
- 3) Memfasilitasi dan mendorong pembelajaran yang efektif dan menyenangkan sehingga siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan perkembangan jaman dan potensi yang dimilikinya
- 4) Mendorong terlaksananya budaya hidup bersih, sehat dan menjaga kelestarian lingkungan serta memperbaiki lingkungan yang rusak menjadi baik dan sejuk.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Hasil Penelitian dan *Pretest*

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 22 Januari hingga 20 Februari 2025. Tahap awal penelitian diawali dengan penyebaran skala kecemasan guna memperoleh data awal mengenai gambaran umum kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Data yang diperoleh kemudian digunakan sebagai dasar dalam menyesuaikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Pada 22 Januari 2025, peneliti memulai penelitian di sekolah dengan menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala sekolah dan guru BK. Pada hari yang sama, guru BK memberikan izin serta mengarahkan peneliti untuk menyebarkan skala kecemasan kepada siswa kelas VIII A dan VIII B sebagai tahap uji coba skala kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya, pada 30 Januari 2025, peneliti kembali ke sekolah untuk membagikan skala kecemasan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Skala tersebut diberikan kepada siswa kelas VII A dan VII B dengan total populasi sebanyak 40 siswa. Hasil dari penyebaran skala kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa terdapat 5 siswa dengan tingkat kecemasan sangat tinggi. Kelima siswa ini kemudian dijadikan sebagai sampel dalam penelitian dan akan menerima layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Pada 5 Februari 2025, peneliti kembali ke sekolah untuk bertemu dengan lima siswa yang akan ditetapkan sebagai konseli. Pertemuan ini bertujuan untuk menanyakan kesiapan dan kesediaan mereka dalam mengikuti sesi konseling. Setelah adanya kesepakatan dari para konseli, layanan konseling kelompok kemudian dimulai dengan pertemuan pertama yang dilaksanakan pada 6 Februari 2025 di mushalla SMPN 7 Karang Intan, bersama kelima siswa tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan sebelum pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi (pretest), terdapat 2 aspek yang dianalisis, terdiri dari 7 poin pernyataan yang diobservasi. Temuan ini sejalan dengan hasil survei skala kecemasan berbicara di depan umum yang telah dilakukan oleh peneliti. Berikut adalah hasil pengamatan dari observasi:

a. Kemampuan mereduksi kecemasan berbicara di depan umum

- 1) Pemahaman siswa terhadap kecemasan berbicara masih terbatas, hanya memahami konsep kecemasan secara umum tetapi belum sepenuhnya memahami kecemasan berbicara di depan umum.
- 2) Pengambilan keputusan terkait mengatasi kecemasan masih membingungkan bagi siswa, terlihat dari gerakan tubuh seperti mata yang gelisah dan saling melirik.
- 3) Konsistensi dalam keputusan masih rendah, siswa belum mampu mempertahankan keputusan terkait cara mengatasi kecemasan berbicara.

b. Penerimaan pada diri siswa

- 1) Siswa antusias ketika diberitahu akan mengikuti layanan konseling kelompok yaitu siswa belum mengetahui konseling kelompok secara keseluruhan dan sangat ingin tahu tentang teknik relaksasi.
- 2) Kemampuan mengelola informasi masih terbatas, siswa belum dapat mengolah informasi menjadi keputusan yang jelas.
- 3) Kemampuan berdiskusi cukup baik, tetapi siswa masih kurang aktif dalam menyampaikan ide untuk mengatasi masalah.
- 4) Keterlibatan dalam layanan masih kurang fokus, terlihat dari gerakan tubuh yang gelisah selama sesi berlangsung.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum mengikuti layanan konseling kelompok, siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami dan mengelola kecemasan

berbicara di depan umum. Pendampingan lebih lanjut diperlukan untuk membantu mereka lebih percaya diri dalam berbicara.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum masih tergolong rendah. Selain itu, data dari penyebaran skala kecemasan berbicara di depan umum yang dilakukan pada 30 Januari 2025 digunakan untuk memperoleh informasi awal (pretest) mengenai tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan. Hasil pretest terkait tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hasil *Pretest* Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelas VII

No	Kategori	Interval	Frekuensi
1	Sangat Tinggi	153-188	5
2	Tinggi	118-152	21
3	Rendah	83-117	14
4	Sangat Rendah	47-82	0
Jumlah			40

Berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan berbicara di depan umum yang diberikan kepada 40 siswa kelas VII, diperoleh data bahwa 14 siswa termasuk dalam kategori rendah, 21 siswa berada dalam kategori tinggi, dan 5 siswa masuk dalam kategori sangat tinggi dengan rentang skor 153-188. Untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, lima siswa dengan tingkat kecemasan berbicara yang sangat tinggi dipilih sebagai sampel, dengan syarat mereka bersedia berpartisipasi dalam sesi konseling kelompok.

Tabel 4.4 Hasil *Pretest* Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelas VII

No	Nama	Skor	%	Kategori
1	U	160	85,11%	Sangat Tinggi
2	M	157	83,52%	Sangat Tinggi
3	AZ	156	82,98%	Sangat Tinggi
4	NZ	155	82,45%	Sangat Tinggi
5	AH	154	81,92%	Sangat Tinggi
X		156,4	83%	Sangat Tinggi

Hasil analisis *pretest* kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan dengan aspek kecemasan berbicara di depan umum ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Persentase *Pretest* Berdasarkan Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Aspek	N	%
1	Aspek suasana hati	10	68,4%
2	Aspek kognitif	8	69,5%
3	Aspek somatik	10	66,4%
4	Aspek afektif	10	66,4%
5	Perilaku motorik	9	62,2%
X%			66,58%

Selain itu, peneliti juga telah merancang jadwal pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang akan dimulai pada tanggal 30 Januari – 18 Februari 2025.

2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan

Menurut Prayitno, layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam kelompok. Disana ada konselor, dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang minimal jumlahnya dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, terbuka permisif dan penuh keakraban. Disana juga ada pengungkapan masalah klien, permasalahan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menetapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.⁵³

Salah satu keunggulan konseling kelompok adalah pemanfaatan dinamika kelompok dalam pelaksanaan layanannya. Melalui interaksi antaranggota kelompok, peserta dapat berdiskusi dan berbagi pengalaman mengenai berbagai isu yang relevan dengan pengembangan pribadi serta penyelesaian masalah individu. Pendekatan ini memungkinkan siswa yang mengikuti layanan untuk mendapatkan wawasan baru, dukungan sosial, serta keterampilan yang dapat membantu mereka dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dihadapi secara lebih efektif.

Teknik relaksasi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam menenangkan diri dan pikirannya. Dalam upaya mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa, konselor berperan penting dalam

⁵³ Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 2015, 311.

membimbing konseli melalui layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik relaksasi. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu siswa mengelola kecemasan mereka secara lebih efektif, sehingga mereka merasa lebih percaya diri dan nyaman saat berbicara di depan umum.

Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan pendampingan serta pengawasan dari tenaga profesional, yakni guru BK SMPN 7 Karang Intan, Ibu Rusiana Susanti, S.Pd. Setiap sesi konseling dilaksanakan dalam rentang waktu tiga minggu dan dirancang untuk berlangsung dalam empat kali pertemuan, dengan penyesuaian terhadap kondisi serta ketersediaan waktu siswa. Setiap pertemuan mencakup empat tahapan utama, yaitu tahap pembentukan, tahap transisi (peralihan), tahap kegiatan, dan tahap akhir (penutup). Berikut jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi:

Tabel 4.6 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi

No	Pertemuan	Materi	Hari/ Tanggal	Waktu	Tempat
1	<i>Pretest</i>	Membagi skalakecemasan berbicara di depan umum	Kamis, 30 Januari 2025	45 Menit	Ruang Kelas
2	Pertemuan I	Memahami Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Kamis, 6 Februari 2025	45 Menit	Mushalla
3	Pertemuan II	Mengenal Aspek Suasana Hati dan Kognitif	Selasa, 11 Februari 2025	45 Menit	Mushalla

No	Pertemuan	Materi	Hari/ Tanggal	Waktu	Tempat
4	Pertemuan III	Mengenal Aspek Somatik dan Afektif	Kamis, 13 Februari 2025	45 Menit	Mushalla
5	Pertemuan IV	Mengenal Perilaku Motorik dan Strategi Keseluruhan	Sabtu, 15 Februari 2025	45 Menit	Perpustakaan
6	<i>Posttest</i>	Membagi skala kecemasan berbicara di depan umum	Sabtu, 15 Februari 2025s	15 Menit	Perpustakaan

Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dilaksanakan di mushalla dan perpustakaan sekolah dengan rincian pelaksanaan kegiatan layanan sebagai berikut:

a. Pertemuan Pertama

Tabel 4.7 Pertemuan Pertama

No	Tahapan	Pelaksanaan
1.	Tahap pembentukan	Konselor berperan dalam membangun suasana yang nyaman, hangat, serta mendukung interaksi yang saling mengenal di antara anggota kelompok. Dalam tahap ini, pemimpin kelompok perlu memberikan penjelasan yang singkat namun jelas mengenai konsep layanan konseling kelompok, termasuk tujuan yang ingin dicapai, prosedur pelaksanaan, durasi sesi, prinsip-prinsip dasar, serta komitmen yang harus dipatuhi oleh seluruh peserta. Selain itu, tahap ini juga mencakup sesi pengenalan, baik antara konselor dengan anggota kelompok maupun antar anggota kelompok sendiri, guna membangun rasa kebersamaan dan meningkatkan keterbukaan dalam proses konseling.

No	Tahapan	Pelaksanaan
2.	Tahap transisi (peralihan)	<i>Ice breaking</i> , serta memfokuskan kembali para anggota kelompok.
3.	Tahap kegiatan (inti)	Konselor memberikan gambaran umum mengenai layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik relaksasi. Selain itu, konselor juga membantu anggota kelompok dalam mengeksplorasi serta mengidentifikasi permasalahan yang mereka hadapi terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum. Setiap anggota diberi kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman dan tantangan mereka dalam situasi berbicara di depan audiens. Setelah itu, diskusi berlanjut dengan pembahasan mengenai tema utama, yaitu kecemasan berbicara di depan umum, termasuk faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta strategi awal untuk mengatasi kecemasan tersebut.
4.	Tahap akhir (penutup)	Konselor menginformasikan bahwa sesi konseling kelompok akan segera berakhir, kemudian mendiskusikan serta menentukan jadwal untuk pertemuan selanjutnya. Selanjutnya, kegiatan diakhiri dengan doa bersama dan dilanjutkan dengan evaluasi untuk meninjau efektivitas sesi yang telah berlangsung.

Pada pertemuan ini konselor mempertemukan seluruh siswa yang mempunyai tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sangat tinggi untuk membangun hubungan baik antara konselor dan antar anggota kelompok. Selain itu pada pertemuan pertama ini, konselor menjelaskan gambaran umum tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dan mengeksplorasi permasalahan siswa mengenai kecemasan berbicara di depan umum agar nantinya mampu mencapai tujuan akhir dari pelaksanaan konseling.

Dalam sesi ini, konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Hal ini bertujuan untuk membangun rasa saling percaya antara konselor dan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dan mampu terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya serta menemukan solusi yang tepat. Fokus utama dalam pertemuan ini adalah menggali informasi terkait kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh konseli. Sebelum memasuki tahap inti, konselor mengajak konseli untuk melakukan *ice breaking* guna menciptakan suasana yang lebih rileks dan nyaman. Setelah suasana dirasa cukup kondusif, konselor kemudian memastikan kesiapan konseli untuk melanjutkan ke tahap berikutnya dalam sesi konseling.

Secara keseluruhan, tujuan dari sesi pertama layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa. Dalam pertemuan ini, konselor juga memberikan penjelasan mengenai tahapan yang akan dilalui dalam konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Setelah melalui tahap awal (pembentukan), setiap konseli diminta untuk mengungkapkan lebih rinci permasalahan yang mereka alami terkait kecemasan saat berbicara di depan umum. Para konseli mengungkapkan bahwa mereka masih merasa takut dan belum memiliki keberanian untuk berbicara di depan audiens. Seperti yang diungkapkan oleh:

- M : *"Ulu kadang masih merasa takut kak untuk bepandir di depan umum apalagi mun banyak orangnya."*
- NZ : *"Ulu merasakan hal sama ka, kadang waktu presentasi di kelas aja ulu sampai gugup banar bila disuruh untuk maju presentasi."*

AZ : *“Ulun takut salah kak dan ditertawkan orang soalnya suara ulun kada nyaring dan ulun jarang bepandir apalagi di depan orang banyak.”*

AH : *“Ulun merasa kada PD banar ka, karena pernah salah terus di soraki orang, itu meulah ulun supan lagi gasan bepandir dihadapan orang.”*

U : *“Ulun pernah disambati kak karena suara ulun yang halus, jadi itu meulah ulun supan bila bepandir di hadapan banyak orang.”*⁵⁴

Permasalahan yang diungkapkan dalam sesi ini menjadi fokus utama diskusi pada pertemuan pertama. Konselor maupun konseli bersama-sama mencari solusi, salah satunya dengan saling bertukar pendapat agar tujuan sesi ini dapat tercapai. Konseli didorong untuk tetap tenang, mendengarkan dengan baik, serta aktif berpartisipasi dalam percakapan sebagai bentuk antusias dan ketertarikan terhadap topik yang sedang dibahas. Konselor memberikan pemahaman kepada konseli mengenai konsep kecemasan berbicara di depan umum dan bagaimana dampaknya terhadap individu. Melalui diskusi dalam layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, konseli berupaya memahami lebih dalam tentang kecemasan berbicara di depan umum serta berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengatasinya. Sebelum adanya pengakhiran sesi, konselor meminta konseli untuk menyimpulkan hal-hal yang telah mereka pelajari selama pertemuan, kemudian konselor juga memberikan kesimpulan dan motivasi agar konseli lebih percaya diri dalam menghadapi kecemasannya.

Evaluasi dari sesi pertama ini menekankan pentingnya rasa saling mendukung di antara anggota kelompok. Setelah mendapatkan penjelasan tentang konseling

⁵⁴ Konseli, Pertemuan I Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMPN 7 Karang Intan, 6 Februari 2025.

kelompok, konseli diharapkan memahami makna kecemasan berbicara di depan umum serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

b. Pertemuan Kedua

Tabel 4.8 Pertemuan Kedua

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap pembentukan	konselor membangun suasana yang nyaman, akrab, dan santai agar setiap anggota kelompok merasa diterima dan lebih terbuka. Dalam tahap ini, konselor memberikan penjelasan secara singkat namun jelas mengenai konsep layanan konseling kelompok, termasuk tujuan utama, prosedur pelaksanaan, durasi, asas-asas yang digunakan, serta ikrar yang perlu dipatuhi selama proses konseling berlangsung. Pada tahap ini juga difokuskan pada proses pengenalan, baik antar anggota kelompok maupun antara anggota kelompok dengan konselor sebagai pemimpin sesi. Untuk memperkuat suasana yang kondusif.
2	Tahap transisi (peralihan)	<i>Ice breaking</i> , serta memfokuskan kembali para anggota kelompok.
3	Tahap kegiatan (inti)	Konselor memberikan penjelasan tentang layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi serta menggali permasalahan konseli terkait kecemasan berbicara di depan umum. Anggota kelompok saling berbagi pengalaman dan tantangan yang dihadapi, menciptakan diskusi yang terbuka dan suportif. Selanjutnya, pembahasan difokuskan pada aspek suasana hati dan kognitif yang memengaruhi kecemasan. Konselor mengaitkan teknik relaksasi sebagai metode efektif untuk mengurangi ketegangan emosional dan pikiran negatif, membantu konseli lebih percaya diri. Setelah pelaksanaan konseling maka dilaksanakan teknik relaksasi di dalam kelompok.
4	Tahap akhir (penutup)	Memberitahu bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir, mengatur waktu kegiatan lanjutan, berdoa, dan evaluasi.

Tujuan utama dari layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi pada pertemuan kedua adalah memahami peran suasana hati dan aspek kognitif dalam kecemasan berbicara di depan umum. Konselor mengajak konseli untuk mengungkapkan pendapat mereka mengenai topik yang telah dibahas sebelumnya. Selanjutnya, konselor memberikan penjelasan dan contoh pelaksanaan teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum. Diskusi interaktif dilakukan, di mana konseli saling bertukar pandangan dan pengalaman terkait strategi mengatasi kecemasan. Dengan arahan dari konselor, konseli memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengelola kecemasan, khususnya dari aspek emosional dan kognitif.

- M : *“Aspek suasana hati dan kognitif kayak cemas, tegang, dan pikiran berlebihan tu kak ae sering ulun rasakan apabila handak tampil kedepan”*
- NZ : *“Sama kak... bahkan kadang ulun merasa berpikiran gagal bedahulu karena rasa cemas tu jua”*
- AZ : *“Rasa cemas dan ketakutan itu paling rancak ulun rasakan kak walau Cuma berpandir dimuka kelas aja”*
- AH : *“Dua aspek ini memang sering banar ka ulun dan kawan-kawan rasakan apalagi gasan kami yang hanyar masuk SMP dan bertemu lawan orang hanyar”*
- U : *“Ulun sering berpikiran negatif kak terhadap orang lain maupun diri sendiri, ulun ketakutan dilihat kada baik waktu tampil dan ulun ketakutan gagal”*.⁵⁵

⁵⁵ Konseli, Pertemuan II Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMPN 7 Karang Intan, 11 Februari 2025.

Permasalahan tersebut menjadi fokus pembahasan dalam pertemuan kedua. Pada tahap ini, konseli secara sadar mengamati perilaku mereka sendiri yang berkaitan dengan suasana hati dan aspek kognitif. Konselor dan konseli bekerja sama dalam mencari solusi melalui diskusi dan pertukaran pendapat untuk mencapai tujuan pertemuan. Sebelum pertemuan berakhir, konselor meminta konseli untuk menyimpulkan pemahaman yang diperoleh selama sesi, serta memberikan motivasi agar mereka lebih percaya diri. Sebagai bentuk evaluasi, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menyusun teks MC atau puisi sebagai latihan berbicara di depan umum untuk penugasan di minggu berikutnya. Melalui tugas ini, konseli mulai menetapkan tujuan pribadi, membangun keberanian berbicara di depan orang banyak, serta mengevaluasi efektivitas metode yang telah diterapkan.

c. Pertemuan Ketiga

Tabel 4.9 Pertemuan Ketiga

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Pembentukan	Konselor membangun suasana yang akrab, nyaman, dan rileks agar anggota kelompok dapat saling mengenal dengan baik. Pada tahap ini, pemimpin kelompok memberikan penjelasan singkat dan jelas mengenai layanan konseling kelompok, mencakup pengertian, tujuan, prosedur, durasi, prinsip-prinsip dasar, serta komitmen yang harus dipatuhi selama proses konseling berlangsung. Pada tahap ini dilakukan perkenalan antar anggota kelompok untuk membangun rasa percaya dan keterbukaan dalam sesi konseling.
2	Tahap transisi (peralihan)	<i>Ice breaking</i> , serta memfokuskan kembali para anggota kelompok.

No	Tahapan	Pelaksanaan
3	Tahap kegiatan (inti)	Konselor memberikan penjelasan umum mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi serta menggali permasalahan yang dialami konseli terkait kecemasan berbicara di depan umum. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan kendala yang mereka hadapi. Selanjutnya, diskusi berfokus pada aspek somatik dan afektif dengan melakukan tindakan teknik relaksasi sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. (Pelaksanaan sesuai dengan pedoman tindakan).
4	Tahap akhir (penutup)	Memberi penjelasan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir, mengatur waktu kegiatan lanjutan, berdoa, dan evaluasi.

Tujuan dari pertemuan ketiga dalam layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi adalah untuk memahami aspek somatik dan afektif dalam kecemasan berbicara di depan umum. Sebelum memulai diskusi, konselor mengevaluasi tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu membuat puisi dan teks MC sebagai latihan berbicara di depan umum. Dua konseli menyampaikan bahwa mereka telah berlatih serta mulai menerapkan teknik relaksasi sebelum latihan berbicara. Selanjutnya, konselor memandu jalannya sesi konseling tahap ketiga. Pada pertemuan ini, konseli menunjukkan antusiasme tinggi terhadap topik yang dibahas, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan keterlibatan aktif dalam diskusi. Konseli juga saling memberikan dukungan dalam mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi.

Sebagai bagian dari praktik teknik relaksasi, konselor mengajak konseli untuk melakukan latihan pernapasan dalam, diikuti dengan teknik relaksasi progresif, di

mana mereka diminta untuk menegangkan dan mengendurkan otot-otot tubuh secara perlahan. Setelah itu, konseli diajak membayangkan situasi berbicara di depan umum sambil tetap mempertahankan pernapasan yang tenang. Latihan ini bertujuan untuk membantu mereka mengelola respons fisik dan emosional yang muncul saat menghadapi kecemasan berbicara di depan umum. Konseli menunjukkan keterlibatan aktif dalam sesi ini, yang tercermin dari tanggapan mereka, termasuk pernyataan yang diberikan oleh M, NZ, AZ, AH, dan U, sebagai berikut:

M : *Sebelum tampil hari ini kak ulun sudah berlatih dengan teknik relaksasi untuk mengurangi rasa gugup ulun, walau masih ada deg-degan nya*”

NZ : *“Ulun juga kak...walau masih ada rasa gugupnya tapi tidak segugup sebelum ulun kenal teknik relaksasi, berhubungan dengan materi ini ulun masih ada si kaya keringat dingin handak tampil”*

AZ & U : *“Aspek somatik yang paling rancak kami rasakan itu adalah rasa deg-degan saat mau tampil seperti sekarang kak”*

U : *“Mulut dan tenggorokan si kak juga mendadak seperti kering ketika disituasi seperti ini”*.⁵⁶

Permasalahan ini menjadi fokus utama dalam pertemuan ketiga. Pada tahap ini, konseli mulai dapat menerapkan teknik relaksasi secara mandiri dan berusaha menghilangkan kebiasaan yang memperparah kecemasan berbicara di depan umum. Tahap ini menjadi tantangan terbesar karena memerlukan komitmen dan motivasi yang kuat dari konseli untuk terus menjalankan strategi yang dirancang secara konsisten. Konselor dan konseli berdiskusi serta saling bertukar pendapat guna menemukan solusi yang tepat terkait permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, konseli semakin

⁵⁶ Konseli, Pertemuan III Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMPN 7 Karang Intan, 13 Februari 2025.

memahami berbagai aspek kecemasan berbicara di depan umum dan cara mengatasinya.

Sebelum sesi berakhir, konselor meminta konseli untuk menyampaikan hal-hal yang telah dipelajari selama pertemuan. Selain itu, konselor juga memberikan rangkuman serta motivasi tambahan agar konseli semakin termotivasi dalam mengatasi kecemasannya. Pada akhir pertemuan ketiga, konselor mengevaluasi perkembangan konseli selama mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Hasilnya menunjukkan bahwa konseli mulai memahami aspek somatik dan afektif dalam kecemasan berbicara di depan umum serta mulai mampu mengendalikan perasaan cemasnya dengan lebih baik.

d. Pertemuan Keempat

Tabel 4.10 Pertemuan Keempat

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap pembentukan	Konselor membangun suasana yang akrab, nyaman, dan santai agar setiap anggota kelompok dapat saling mengenal. Pada tahap ini, pemimpin kelompok perlu menyampaikan pemahaman mengenai layanan konseling kelompok secara ringkas dan jelas, termasuk tujuan, prosedur pelaksanaan, durasi, prinsip-prinsip dasar, serta komitmen yang harus dijalankan selama sesi konseling. Selain itu, tahap ini juga mencakup proses pengenalan, antar anggota kelompok maupun antara anggota dengan pemimpin kelompok, guna menciptakan rasa kebersamaan dan keterbukaan dalam sesi konseling.
2	Tahap transisi (peralihan)	<i>Ice breaking</i> , serta memfokuskan kembali para anggota kelompok.

3	Tahap kegiatan (inti)	Konselor memberikan penjelasan dan arahan mengenai layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi serta menggali permasalahan yang dialami konseli terkait kecemasan berbicara di depan umum. Anggota kelompok didorong untuk mengungkapkan kendala yang mereka hadapi, sehingga dapat saling berbagi pengalaman. Selanjutnya, sesi dilanjutkan dengan pembahasan mengenai perilaku motorik serta strategi dalam mengelola kecemasan, dengan melakukan teknik relaksasi bersama-sama sebagai upaya untuk mengurangi ketegangan saat berbicara di depan umum. (Pelaksanaan sesuai dengan pedoman tindakan).
4	Tahap akhir (penutup)	Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, membahas dan mengatur waktu kegiatan lanjutan, berdoa, dan evaluasi.

Kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi pertemuan keempat meliputi diskusi topik tentang perilaku motorik dan strategi keseluruhan. Pada pertemuan keempat bertujuan agar konseli dapat keluar dari zona nyaman dan mempelajari perilaku motorik yang sering kali muncul. Seperti hal yang dikatakan oleh M, NZ, AZ, AH, dan U yaitu:

M & U : *“Kami sering kak membuat gerakan berlebihan tetika merasa gugup maupun cemas ketika dilihat banyak orang, tapi setelah mengenal teknik relaksasi kami jadi mulai tahu bagaimana agar kita bisa kelihatan rileks”*

AZ : *“Waktu sudah mengetahui teknik relaksasi ulun jadi sedikit bisa mengendalikan pergerakan tubuh yang berlebihan saat harus tampil kak”*

NZ : *“Ulun sepakat dengan apa yang jar kawan-kawan karena dengan ini ulun merasa sangat terbantu terutama untuk mengendalikan diri ulun sorong kak”*

AH : *“Sama dengan apa yang dipadahi kawan-kawan kak setelah mengenal teknik ini ulun jadi tahu dan kawa mengendalikan diri sorong ketika*

Konseli yang mau mengungkapkan isi pikirannya menunjukkan ekspresi antusias namun tetap tenang, karena merasa nyaman dalam menyampaikan pendapat selama sesi konseling. Pada tahap ini, konseli mulai mampu mengendalikan diri secara mandiri dengan menerapkan teknik relaksasi. Mereka memahami bahwa berbagai aspek kecemasan yang muncul dapat dikelola dengan pengendalian diri yang baik serta penerapan teknik relaksasi yang efektif, seperti latihan pernapasan dalam, pelepasan otot progresif, dan visualisasi positif sebelum berbicara di depan umum.

Sebagai bentuk apresiasi, konselor menyampaikan rasa terima kasih atas usaha yang telah dilakukan konseli dalam menyelesaikan tugas pada pertemuan keempat. Konselor menegaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi dapat diatasi melalui latihan yang berkelanjutan dan penerapan teknik relaksasi secara konsisten. Di akhir sesi, konselor memberikan motivasi kepada konseli agar terus berupaya mengurangi kecemasan mereka dan mengakhiri layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik relaksasi, yang membantu konseli dalam mengelola emosi serta membangun kepercayaan diri.

Evaluasi pada pertemuan keempat menunjukkan bahwa konseli telah mencapai target yang diharapkan, yang terlihat dari perkembangan mereka di setiap sesi. Konseling kelompok dengan teknik relaksasi telah memberikan dampak positif, di mana konseli mengalami peningkatan dari pertemuan awal hingga pertemuan terakhir. Hasil akhirnya, konseli tidak hanya memahami berbagai aspek kecemasan berbicara di

depan umum, tetapi juga mampu mengontrol diri serta membangun keberanian untuk mulai berbicara dengan lebih percaya diri di depan umum.

3. Deskripsi Data *Posttest*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara sesudah (*posttest*) diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi maka ada 2 aspek yang terdiri dari 7 poin pernyataan yang diobservasi, hal ini mendukung dari hasil survey angket yang dilakukan peneliti. Berikut hasil pengamatan dari observasi:

- a. Kemampuan mereduksi kecemasan berbicara di depan umum
 - 1) Pemahaman siswa terhadap kecemasan berbicara, sudah dapat memahami konsep kecemasan secara keseluruhan terutama memahami kecemasan berbicara di depan umum.
 - 2) Pengambilan keputusan terkait mengatasi kecemasan, siswa mampu mengambil keputusan untuk mengatasi permasalahan yang ada dengan melakukan hal-hal yang lebih positif seperti berlatih untuk mengendalikan diri dan melaksanakan teknik relaksasi mandiri setelah diobservasi peneliti.
 - 3) Konsistensi dalam keputusan, siswa mampu mempertahankan keputusan terkait cara mengatasi kecemasan berbicara.
- b. Penerimaan pada diri siswa
 - 1) Siswa antusias ketika diberitahu akan mengikuti layanan konseling kelompok yaitu siswa sudah mengetahui konseling kelompok secara keseluruhan dan sangat tahu tentang teknik relaksasi.

- 2) Kemampuan mengelola informasi, siswa mulai dapat mengolah informasi menjadi keputusan yang jelas.
- 3) Kemampuan berdiskusi cukup baik, siswa dan antusias aktif dalam menyampaikan ide untuk mengatasi masalah.
- 4) Keterlibatan dalam layanan sudah fokus, terlihat dari gerakan tubuh yang gelisah selama sesi berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi diatas maka setelah mendapat treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum, peneliti membagikan skala kecemasan berbicara di depan umum, kepada 5 orang peserta didik sebagai sampel penelitian untuk mengetahui hasil posttest. Data yang dianalisis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.11 Hasil Data *Posttest*

No	Nama	Skor	%	Kategori
1	U	101	53,73%	Rendah
2	AH	89	47,35%	Rendah
3	AZ	87	46,28%	Rendah
4	M	84	44,68%	Rendah
5	NZ	83	44,15%	Rendah
X		88,8	47%	Rendah

Hasil analisis data *posttest* kecemasan berbicara di depan umum menurut karakteristik kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.12 Persentase *Posttest* Berdasarkan Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Aspek	N	%
1	Aspek suasana hati	10	37,2%
2	Aspek kognitif	8	39%
3	Aspek somatik	10	34,8%
4	Aspek afektif	10	38%
5	Perilaku motorik	9	40,44%
X%			37,88%

Dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan berbicara di depan umum, maka diketahui *N-Gain Score* bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari metode yang digunakan, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.13 Hasil Pretest, Posttest, dan N-Gain Score Kecemasan Berbicara di Depan Umum

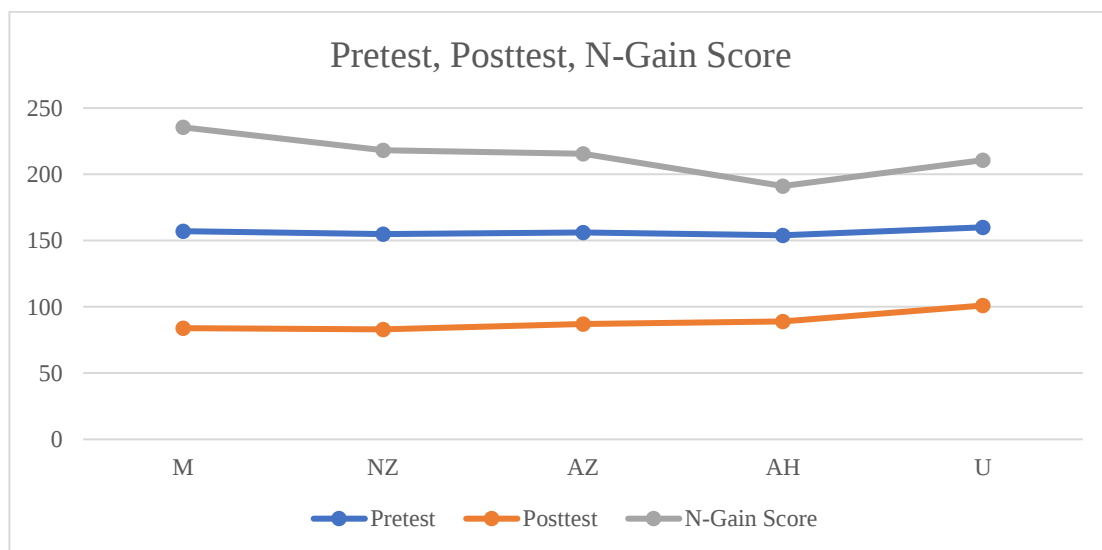
No	Nama	Nilai		<i>N-Gain Score</i>	<i>N-Gain Score Persen</i>
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	M	157	84	-2,35	-235,48%
2	NZ	155	83	-2,18	-218,18%
3	AZ	156	87	-2,16	-215,63%
4	AH	154	89	-1,91	-191,18%
5	U	160	101	-2,11	-210,71%
Mean				-2,14	-214,23%
Min					-235,48%
Max					-191,18%

Tabel 4.14 *N-Gain Score*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	5	-2.35	-1.91	-2.1424	.15915
Ngain_Persen	5	-235.48	-191.18	-214.2363	15.91474
Valid N (listwise)	5				

Berdasarkan perhitungan yang diperoleh dari uji *N-Gain Score* diketahui bahwa rata-rata *pretest* dan *posttest* kecemasan berbicara di depan umum yaitu – 214,23%.

Data *pretest*, *posttest*, dan *N-Gain Score* dapat dilihat pada grafik berikut:

**Gambar 4.1 Grafik *Pretest*, *Posttest*, dan *N-Gain Score***

Berdasarkan hasil analisis *N-Gain Score*, diperoleh rata-rata sebesar -214,23%.

Dilihat dalam tabel efektivitas nilai $-214,23\% < 40$ maka nilai tersebut berkedudukan

di kategori tidak efektif dengan perolehan minimum nilai -235,48% dan maksimum nilai -191,18%.

4) Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.197	5	.200 [*]	.943	5	.685
Posttest	.289	5	.200 [*]	.831	5	.141

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

a. Lilliefors Significance Correction

Adapun dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 4.15, *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai sig 0,20 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* dapat dikatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas data ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.16 Hasil Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor	Based on Mean	2.317	1	8	.166
	Based on Median	1.402	1	8	.270
	Based on Median and with adjusted df	1.402	1	4.614	.294
	Based on trimmed mean	2.135	1	8	.182

Dari tabel tersebut terlihat bahwa nilai *output* uji homogenitas adalah sig 0,182 > 0,05 sehingga disimpulkan bahwa homogenitas dapat diterima.

5) Uji Hipotesis

Efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan dapat dianalisis melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah pemberian treatment. Selanjutnya, untuk menguji tingkat efektivitas layanan tersebut, dilakukan uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics Versi 25. Uji ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Hipotesis yang akan diujikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan.

Dasar pengambilan keputusan adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a ditolak, dan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a diterima. Hasil *uji paired sample T-test* dan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.17 Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

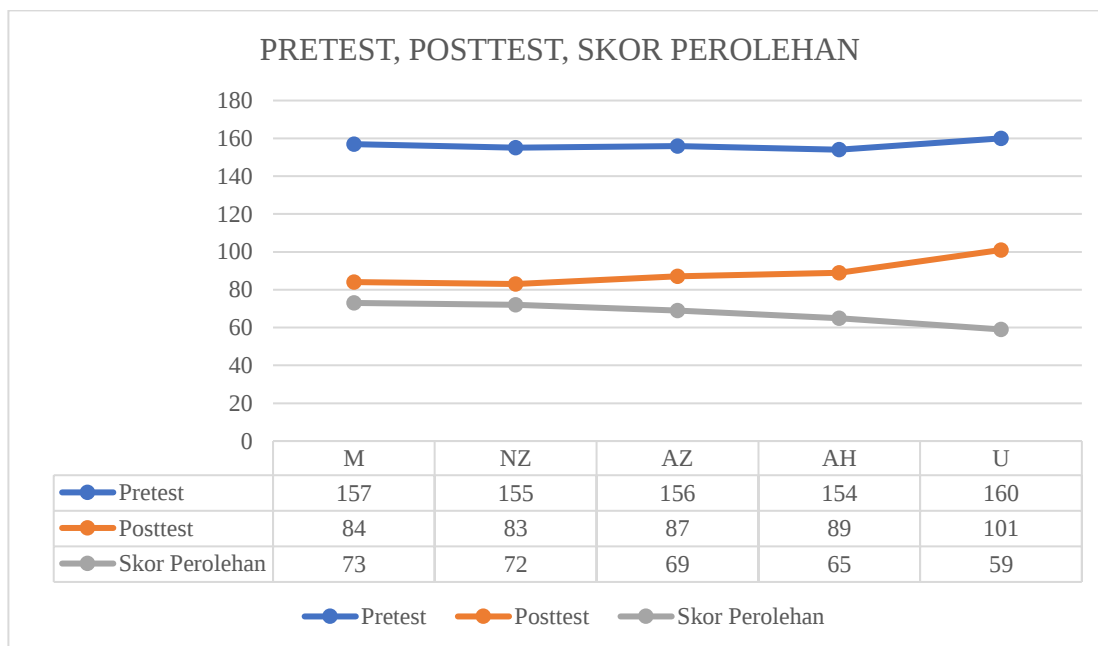
Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	d f	Sig. (2-Tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST- POSTTEST	- 67.60 0 00	5.727	2.56 1	- 60.48 9	- 74.71 1	- 26. 393	4	.000

Berdasarkan tabel maka dapat terlihat bahwa nilai sig 0,000 < 0,05 sehingga H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan. Perbandingan antara nilai *pretest*, *posttest*, dan skor perolehan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.18 Data Pretest, Posttest, dan Skor Perolehan

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Skor Perolehan
1	M	157	Sangat Tinggi	84	Rendah	73
2	NZ	155	Sangat Tinggi	83	Rendah	72
3	AZ	156	Sangat Tinggi	87	Rendah	69
4	AH	154	Sangat Tinggi	89	Rendah	65
5	U	160	Sangat Tinggi	101	Rendah	59
X		156,4	Sangat Tinggi	88,8	Rendah	67,6

Berdasarkan hasil tabel diatas terdapat skor *pretest*, *posttest*, dan skor perolehan setelah *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Skor perolehan merupakan selisih nilai sebelum dan sesudah *treatment*. Pada tabel di atas menunjukkan adanya penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan, seperti grafik dibawah ini:



Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kecemasan berbicara di Depan Umum

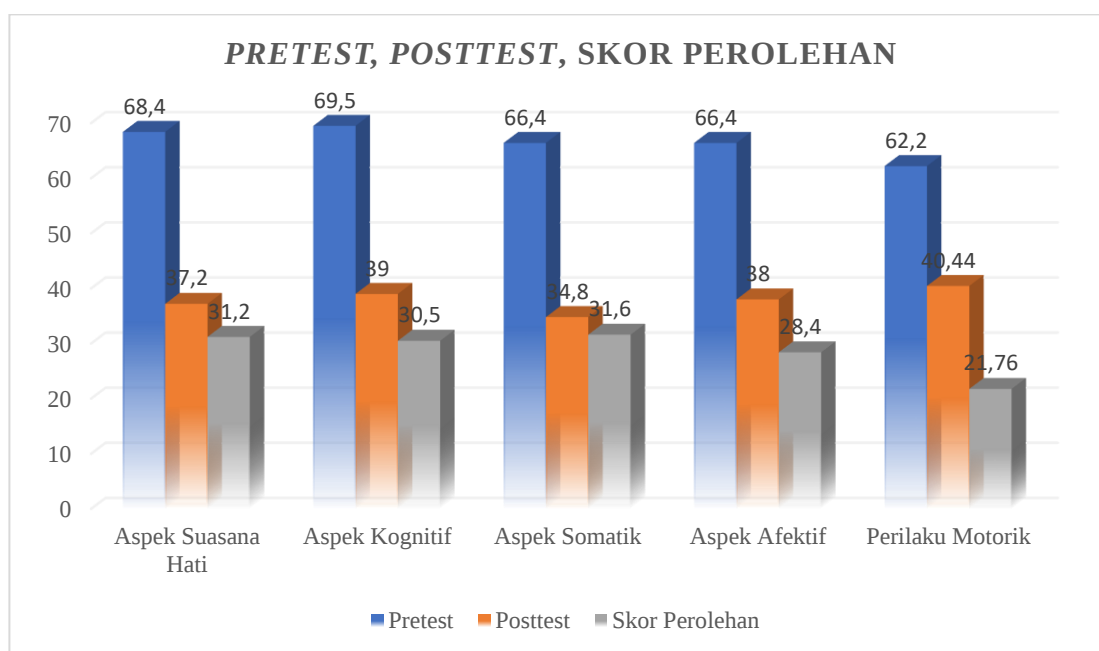
Berdasarkan grafik yang ditampilkan, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Pada hasil pretest, rata-rata tingkat kecemasan tercatat sebesar 83%. Setelah diberikan treatment, rata-rata skor menurun menjadi 47%, menunjukkan penurunan kecemasan sebesar 36%. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berkontribusi dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Persentase untuk peraspek kecemasan berbicara di depan umum juga mengalami penurunan, hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.19 Perbandingan Pretest, Posttest, dan Skor Perolehan Berdasarkan Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Aspek	Pretest %	Posttest %	Skor Perolehan %
1	Aspek suasana hati	68,4%	37,2%	31,2%
2	Aspek kognitif	69,5%	39%	30,5%
3	Aspek somatik	66,4%	34,8%	31,6%
4	Aspek afektif	66,4%	38%	28,4%
5	Perilaku motorik	62,2%	40,44%	21,76%
X		66,58%	37,88%	28,7%

Pada tabel diatas diketahui aspek kecemasan berbicara di depan umum juga mengalami penurunan, hal ini dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 4.3 Grafik Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan data pada tabel dan grafik di atas, terlihat bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum mengalami penurunan setelah diberikan treatment. Penurunan terjadi pada beberapa aspek, dengan rincian sebagai berikut:

aspek pertama menurun sebesar 31,2%, aspek kedua sebesar 30,3%, aspek ketiga sebesar 31,6%, aspek keempat sebesar 28,4%, dan aspek kelima sebesar 21,76%. Secara keseluruhan, rata-rata penurunan kecemasan setelah pemberian *treatment* mencapai 28,7%.

C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian yang meliputi hasil temuan pada saat layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan.

1. Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan Sebelum (*Pretest*) Diberikan *Treatment* Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi

Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan berbicara di depan umum, di mana siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi dijadikan responden. Siswa dalam kategori ini menunjukkan berbagai tanda kecemasan yang dapat dikelompokkan ke dalam beberapa aspek, yaitu: aspek suasana hati, seperti munculnya rasa cemas, panik, dan khawatir; aspek kognitif, yang ditandai dengan kecenderungan berpikir negatif atau membayangkan kemungkinan buruk yang dapat terjadi; aspek somatik, seperti peningkatan denyut nadi dan keringat berlebih; aspek afektif, berupa ketakutan yang berlebihan; serta aspek perilaku motorik, seperti tubuh gemetar dan kesulitan berbicara dengan lancar saat berada di depan audiens.

Berdasarkan skala kecemasan berbicara di depan umum yang telah disebarkan, diperoleh lima siswa dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori sangat tinggi, yaitu M (157), NZ (155), AZ (156), AH (154), dan U (160). Selain itu, hasil analisis aspek kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa aspek kognitif memiliki tingkat kecemasan tertinggi, dengan persentase sebesar 69,5%.

Menurut Philips kecemasan berbicara di depan umum yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis.⁵⁷ Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa di SMPN 7 Karang Intan, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Kecemasan ini ditandai oleh berbagai aspek, di antaranya, aspek suasana hati seperti perasaan cemas dan tegang, aspek kognitif seperti munculnya kekhawatiran dan pikiran negatif mengenai kemungkinan buruk yang dapat terjadi, aspek somatik seperti denyut jantung yang lebih cepat dan mulut terasa kering, aspek afektif seperti perasaan gelisah dan bingung, serta aspek perilaku motorik yang berlebihan, seperti bicara terbata-bata serta gerakan kaki atau tangan yang tidak terkendali. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa tergolong tinggi, sesuai dengan aspek kecemasan berbicara di depan umum.

⁵⁷ de Naor dan Sitasari, "Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren."

Melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, diharapkan siswa mampu mengatasi kesulitan yang mereka alami, terutama kecemasan yang tinggi saat berbicara di depan umum. Dengan latihan relaksasi yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, siswa dapat belajar mengontrol emosi, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kepercayaan diri saat berbicara di hadapan orang lain. Dengan begitu, kecemasan berbicara di depan umum dapat berkurang secara bertahap, memungkinkan siswa untuk lebih percaya diri dan lancar dalam mengungkapkan pendapat maupun melakukan presentasi dalam berbagai kesempatan.

2. Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan Sesudah (*Posttest*) Diberikan *Treatment* Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi

Peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi kepada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan dengan tujuan mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Layanan ini dilakukan dalam empat sesi pertemuan, dengan setiap sesi membahas topik yang berbeda. Pada pertemuan ketiga dan keempat, peneliti memberikan penugasan kepada siswa untuk membuat teks MC dan puisi sebagai latihan berbicara di depan umum. Melalui penugasan ini, siswa diharapkan dapat mempraktikkan kemampuan berbicara mereka dengan lebih percaya diri, sekaligus mengembangkan kreativitas dalam menyampaikan pesan melalui teks MC dan puisi yang mereka buat. Dengan demikian, diharapkan kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum dapat berkurang secara signifikan. Berdasarkan hasil *posttest*, terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *treatment*, yaitu M

menjadi 84, NZ menjadi 83, AZ menjadi 87, AH menjadi 154, dan U menjadi 101. Selain itu, hasil uji Paired Sample T-Test juga menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah siswa menerima layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Penurunan kecemasan ini tidak hanya terlihat dari hasil tes, tetapi juga tercermin dalam perubahan sikap siswa setelah mengikuti konseling, di mana mereka tampak lebih percaya diri dan nyaman saat berbicara di depan umum.

Perubahan ini terjadi secara bertahap pada setiap sesi konseling, yang mencakup perubahan pada aspek afektif, somatik, motorik, dan suasana hati. Pada aspek afektif, siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan penurunan kecemasan saat berbicara di depan umum. Pada aspek somatik, gejala fisik kecemasan seperti keringat dan gemetar berkurang secara signifikan. Pada aspek motorik, siswa menunjukkan perbaikan dalam bahasa tubuh dan gerakan saat berbicara. Sementara itu, pada aspek suasana hati, siswa mengalami peningkatan mood positif dan penurunan kegelisahan sebelum berbicara.

Perubahan ini disebabkan oleh implementasi sesi konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang dilakukan secara bertahap. Penugasan dan peninjauan berkala memungkinkan siswa untuk berlatih kemampuan berbicara mereka dalam lingkungan yang mendukung. Pendekatan ini memungkinkan siswa membangun kepercayaan diri secara bertahap, sehingga menghasilkan perbaikan signifikan dalam berbagai aspek tersebut. Penugasan yang diberikan, seperti membuat teks MC dan puisi, memfasilitasi siswa untuk berlatih berbicara di depan umum, sementara peninjauan berkala

memberikan umpan balik konstruktif yang lebih lanjut meningkatkan kemampuan mereka dan mengurangi kecemasan.

Selain itu, konselor juga secara aktif memantau perkembangan siswa di luar sesi konseling dengan rutin menanyakan bagaimana mereka mengalami perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami situasi siswa secara lebih komprehensif, konselor dapat memberikan dukungan yang lebih tepat dan memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi selama sesi konseling dapat berlanjut dan diterapkan dalam konteks yang lebih luas. Hal ini memperkuat efektivitas program konseling dan memastikan bahwa siswa dapat mempertahankan kepercayaan diri dan kenyamanan mereka dalam berbicara di depan umum.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa siswa yang ikut serta dalam layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi mengalami penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dibandingkan dengan hasil *pretest*. Sebelum diberikan *treatment*, tingkat kecemasan berbicara di depan umum berada pada angka 156,4%, yang kemudian menurun menjadi 88,8% setelah *treatment*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan. Selain itu, berdasarkan analisis aspek kecemasan berbicara di depan umum, aspek kognitif yang awalnya merupakan aspek tertinggi dalam *pretest* dengan nilai 69,5%, mengalami penurunan menjadi 39% setelah *treatment*, sehingga terjadi penurunan sebesar 30,5%. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berhasil

membantu siswa dalam mengelola kecemasan kognitif mereka saat berbicara di depan umum.

Hasil penelitian ini mendukung teori yang telah dibahas pada Bab II, yaitu bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi merupakan pendekatan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada konseli yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Layanan ini dilakukan melalui dinamika kelompok serta penerapan teknik relaksasi sebagai upaya untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian, tujuan utama dari layanan ini dapat tercapai, yaitu menurunnya tingkat kecemasan berbicara di depan umum, sesuai dengan aspek-aspek kecemasan yang terdapat dalam diri konseli, seperti aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, aspek afektif, dan perilaku motorik. Sebagai bentuk penerapan dari layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang bertujuan membantu siswa dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, peneliti telah menyusun pedoman layanan ini secara sistematis. Pedoman tersebut dirancang khusus untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan, sehingga dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan konseling kelompok yang lebih efektif.

Menurut Prayitno, layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam kelompok. Disana ada konselor, dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang minimal jumlahnya dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, terbuka permisif dan penuh keakraban. Disana juga ada pengungkapan

masalah klien, permasalahan sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menetapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.⁵⁸ Dalam konseling kelompok terdapat salah satu teknik yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan teknik tersebut ialah teknik relaksasi. Menurut Wiramihardja, Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa.⁵⁹ Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi merupakan suatu pendekatan dalam konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu konseli mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Layanan ini dilakukan melalui dinamika kelompok dan penerapan teknik relaksasi sebagai upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan. Dengan demikian, tujuan utama dari layanan ini dapat tercapai, yaitu menurunnya kecemasan berbicara di depan umum pada diri konseli, sehingga mereka lebih percaya diri dan nyaman dalam berkomunikasi di hadapan audiens.

Sesuai dengan pelaksanaan pemberian *treatment*, layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang dilaksanakan dalam empat sesi pertemuan, terdapat perkembangan signifikan pada konseli dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Pada pertemuan pertama, konseli mengungkapkan permasalahan yang mereka alami terkait kecemasan berbicara di depan umum, yang mencakup berbagai aspek

⁵⁸ Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 2015, 311.

⁵⁹ Chandra Dewi, *Teknik Khusus dalam Konseling*, 10.

seperti suasana hati, kognitif, somatik, afektif, dan perilaku motorik. Mereka menjelaskan bagaimana kecemasan memengaruhi pikiran, perasaan, serta respons fisik mereka saat berbicara di hadapan audiens. Pada tahap ini, konseli mulai memahami bahwa kecemasan mereka dapat diatasi dengan teknik relaksasi dan dukungan kelompok. Pada pertemuan kedua, konseli mulai menunjukkan perubahan pada aspek afektif, di mana mereka mulai merasa lebih tenang dan mengurangi kekhawatiran terhadap kemungkinan buruk. Mereka juga mulai memahami bagaimana mengelola perasaan negatif yang terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum. Pada sesi ini, konseli diperkenalkan dengan teknik relaksasi dasar untuk mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Pada pertemuan ketiga, konseli diberikan penugasan untuk membuat teks MC dan puisi sebagai latihan berbicara di depan umum. Melalui penugasan ini, mereka mulai menunjukkan perubahan pada aspek motorik, seperti mengurangi gemetar dan berbicara patah-patah. Pada aspek somatik, denyut nadi yang meningkat mulai stabil, dan gejala fisik lainnya seperti keringat berkurang. Konseli juga mulai merasakan perbaikan pada suasana hati, dengan peningkatan mood positif dan penurunan kegelisahan sebelum berbicara. Pada pertemuan terakhir, konseli mengungkapkan adanya perubahan positif yang signifikan dalam diri mereka. Mereka mampu mengelola rasa cemas yang berlebihan, mengurangi kekhawatiran terhadap kemungkinan buruk, dan menstabilkan respons fisik mereka saat berbicara di depan umum. Pada aspek perilaku, konseli menunjukkan kemampuan berbicara yang lebih lancar dan terstruktur, serta peningkatan kepercayaan diri dalam menyampaikan pesan. Perubahan ini juga diperkuat dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa konseli

yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengendalikan berbagai aspek kecemasan berbicara di depan umum kini mampu mengatasinya dengan lebih baik. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam membantu konseli mengelola kecemasan mereka dan meningkatkan rasa percaya diri saat berbicara di depan umum.

Selain itu, konselor juga secara aktif memantau perkembangan siswa di luar sesi konseling dengan rutin menanyakan bagaimana mereka mengalami perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami situasi siswa secara lebih komprehensif, konselor dapat memberikan dukungan yang lebih tepat dan memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi selama sesi konseling dapat berlanjut dan diterapkan dalam konteks yang lebih luas.

Setelah kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi selesai, diadakan pertemuan lanjutan yang bertujuan untuk memantau perkembangan siswa dan memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi selama sesi konseling dapat berlanjut dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pertemuan ini dirancang untuk menjadi forum bagi siswa untuk berbagi pengalaman mereka dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum setelah mengikuti program konseling. Dalam pertemuan ini, konselor meminta umpan balik dari siswa tentang efektivitas program konseling yang telah mereka jalani. Umpan balik ini sangat penting untuk mengevaluasi seberapa besar dampak positif yang telah dicapai dan untuk mengidentifikasi area mana yang masih memerlukan perbaikan. Selain itu, konselor juga memberikan dukungan tambahan jika

diperlukan, seperti memberikan saran atau strategi tambahan untuk mengatasi kecemasan yang mungkin masih dialami oleh beberapa siswa.

Pertemuan lanjutan ini juga menjadi kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan strategi yang berhasil mereka gunakan untuk mengelola kecemasan berbicara di depan umum. Dengan berbagi cerita dan tips, siswa dapat saling mendukung dan memperkuat komunitas dukungan di antara mereka. Hal ini sangat penting karena dukungan sosial yang kuat dapat membantu mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai selama program konseling. Selain itu, pertemuan ini juga dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk memperkenalkan strategi lanjutan yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tantangan berbicara di depan umum di masa depan. Misalnya, konselor dapat memperkenalkan teknik-teknik relaksasi lanjutan atau memberikan informasi tentang sumber daya tambahan yang tersedia untuk mendukung pengembangan keterampilan berbicara siswa.⁶⁰

Dengan demikian, pertemuan lanjutan ini tidak hanya memastikan bahwa perubahan positif yang terjadi selama konseling dapat berlanjut, tetapi juga memperkuat komitmen siswa untuk terus mengembangkan keterampilan dan kepercayaan diri mereka dalam berbicara di depan umum. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam membantu konseli mengelola kecemasan mereka dan meningkatkan rasa percaya diri saat berbicara di depan umum.

⁶⁰ 5 Orang Konseli, Pertemuan Lanjutan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi, 24 Maret 2025.

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

Berdasarkan hasil penyajian data yang telah disampaikan sebelumnya, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sesuai dengan fokus permasalahan penelitian. Analisis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini, yaitu apakah layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan.

Melalui analisis ini, diharapkan dapat ditemukan kesimpulan yang jelas mengenai efektivitas treatment yang diberikan. Selain itu, hasil analisis data dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mempertimbangkan berbagai aspek, seperti tingkat perubahan kecemasan pada setiap aspek (suasana hati, kognitif, somatik, afektif, dan perilaku motorik), serta respons siswa terhadap proses konseling yang telah dijalankan.

Dapat dilihat dari rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* saat sebelum (*pretest*) diberikan *treatment* memperoleh rata-rata dengan hasil 156,4%, dan setelah (*posttest*) diberikan *treatment* memperoleh rata-rata dengan hasil 88,8%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Selisih antara rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 67,6%, hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Untuk menentukan data berdistribusi normal atau sebaliknya, maka dilakukan uji normalitas. Data *pretest* dan *posttest* dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) $> 0,05$. Dilihat dari data *pretest* dan *posttest* konseli, diperoleh nilai sig sebesar $0,20 > 0,05$ berdistribusi normal. Setelah memastikan data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji *Paired Sample T-Test* untuk menguji perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

Jika nilai signifikansi (sig) $> 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Dalam penelitian ini, hasil uji *t-test* menunjukkan bahwa nilai sig yang diperoleh adalah $0,000$, yang berarti lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, H_a diterima, yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan. Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi secara signifikan menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa tersebut.

D. Keterbatasan Penelitian

Walaupun tujuan penelitian telah dicapai dengan sebaik mungkin, penelitian juga memiliki keterbatasan diantaranya yaitu:

1. Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi terbukti dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Namun, dalam empat kali pertemuan, teknik ini belum mampu menurunkan kecemasan secara maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya keterbatasan waktu karena harus menyesuaikan dengan jadwal belajar siswa yang padat. Selain itu, penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan memerlukan persiapan, dukungan penuh, dan proses yang berkelanjutan.
2. Penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa hanya dianalisis berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan pengamatan peneliti, dan hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Sikap peserta didik di luar sesi layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi tidak dapat diamati secara menyeluruh.