

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *POSITIVE SELF TALK* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SAAT PRESENTASI PESERTA DIDIK
KELAS XI MA AL-KHAIRIYAH NATAR
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh :
LULU SEPTIANI ANWAR
NPM. 1611080405**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *POSITIVE SELF TALK* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SAAT PRESENTASI PESERTA DIDIK
KELAS XI MA AL-KHAIRIYAH NATAR
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

LULU SEPTIANI ANWAR

NPM. 1611080405

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Defriyanto, S.IQ., M.ED

Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami permasalahan kecemasan dalam hal ini yaitu kecemasan saat presentasi peserta didik dengan kategori tinggi di kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self talk* berpengaruh dalam mengatasi kecemasan saat presentasi peserta didik. Identifikasi dalam penelitian ini yaitu belum adanya pemberian layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik. Jenis penelitian adalah kuantitatif *Pre-Eksperimen* dengan desain penelitian *One-group Pretest-postest Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang peserta didik kelas XI IPS MA Al- Khairiyah Natar yang memiliki kecemasan saat presentasi dengan kategori tinggi yang didapat melalui hasil skor angket. Teknik yang digunakan dalam menggumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Marianti Juliani Niga tahun 2019 penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self talk* efektif untuk mengentaskan permasalahan kecemasan saat presentasi. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) $< \alpha$ yaitu $0,002 < 0,05$ Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima,. Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* dan harga z hitung = -3.062 kemudian dibandingkan dengan z tabel 0.05 = 1.96 dengan ketentuan harga z hitung lebih besar dari z tabel ($- 3.062 \geq 1.96$), maka H_a **diterima**. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan saat presentasi sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Positive Self Talk*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Positive Self Talk* Berpengaruh Dalam Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2019/2020.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK POSITIVE SELF TALK UNTUK
MENGURANGI KECEMASAAN SAAT PRESENTASI
PESERTA DIDIK KELAS XI MA AL-KHAIRIYAH
NATAR TAHUN AJARAN 2019/2020**

Nama : **Lulu Septiani Anwar**
NPM : **1611080405**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Defriyanto, S.IQ., M.Ed
NIP. 19780319 200801 1012

Pembimbing II

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198802052018012001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032200



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK POSITIVE SELF TALK** UNTUK MENGURANGI KECEMASAAN SAAT PRESENTASI PESERTA DIDIK KELAS XI MA AL-KHAIRIYAH NATAR TAHUN AJARAN 2019/2020 Disusun oleh Lulu Septiani Anwar, NPM: 1611080405, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan pada Hari/Tanggal: Senin, 14 September 2020

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji : Dr. Rumadani Sagala, M.Ag (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Penguji Utama : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed (.....)

Penguji Pendamping I : Defriyanto, S.I.Q., M.Ed (.....)

Penguji Pendamping II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝١٣٩

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Q.S Ali Imran : 139).*¹

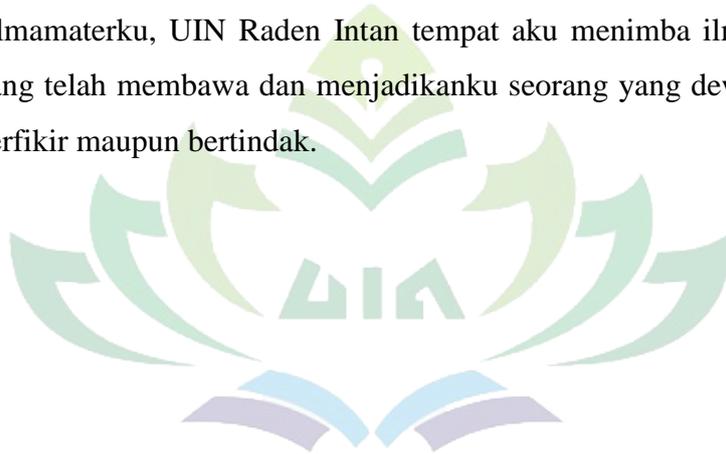


¹ Departemen Agama RI, Al-quran & Terjemahan (Jakarta : Darussunnah,2002) h.597

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil a'alamin puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Dengan rasa syukur yang tak terhingga skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Anwar Sodik, S.Ag dan Ibuku Lili Suarni yang terus menerus mendoakan serta memberikan dukungan tiada henti baik secara moril maupun materil.
2. Ketiga adikku yang tersayang Lola Mar'ati Anwar, Chamidah Anwar dan Chabibah Anwar yang selalu memberikan motivasi dan inspirasi.
3. Almamaterku, UIN Raden Intan tempat aku menimba ilmu-ilmu rabbani yang telah membawa dan menjadikanku seorang yang dewasa baik dalam berfikir maupun bertindak.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Lulu Septiani Anwar, dan biasa dipanggil Lulu atau Septi. Lahir di Bandar Lampung pada tanggal 24 September 1997 yang merupakan putri pertama dari 4 bersaudara yang terlahir Pasangan Bapak Anwar Sodik, S.Ag dan Ibu bernama Lili Suarni.

Penulis menempuh jenjang pendidikan formal dari jenjang TK, di TK Yustikarini Rajabasa Bandar Lampung pada tahun 2003, Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SDN 2 Rajabasa dan selesai pada tahun 2009, kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Penyimbang Bandar Lampung dan selesai pada tahun 2012. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikannya di SMKN 2 Bandar Lampung jurusan Teknik Audio Video dan selesai pada tahun 2015.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2016. Penulis diterima di Universitas Islam Negeri (UIN) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam program Strata (S-1), melalui jalur tes UM-PTKIN UIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2016/2017. Pada tahun 2019 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sinar Semendo Kecamatan Talang Padang , Kabupaten Tanggamus selama 40 hari.Selanjutnya pada tahun yang sama penulis melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 14 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil a'lamin

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT , Segala puji bagi-Nya yang senantiasa memlimpahkan rahmat dan karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat teriring salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinanti-nantikan syafaatnya di yaumul akhir.

Penyusunan Skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Positive Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khairiyah Natar” merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan serta dukungan berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof Dr. Hj Nirva Diana ,M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj Rifda El Fiah ,M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani ,M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam.
4. Defriyanto,S.IQ., M.ED selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Indah Fajriani,M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih atas kesediaan membimbing,mengarahkan, memberikan saran dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan arahan serta ilmu yang telah diberikan selama ini.

7. Drs. Matin, SN Selaku Kepala Sekolah MA Al-Khairiyah Natar yang telah memberikan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Sahabatku yang selalu terima aku apa adanya Indri Astuti,S.Pd (Bubu), Bian Aulia Silalahi, S.Pd (Butet), Nur Annisa Delafi, S.Sos, Nadya Yoenita, Ria Selvia, Nurfitasari, S.Pd, Novia Anggita Putri,S.Pd dan Ilya Nur Yasmin, S.Pd Terimakasih atas kebersamaan, dukungan , gelak tawa,dan kegilaan yang pernah kita lakukan bersama kelak akan selalu dirindukan. Kebersamaan ini telah memberikan hal yang bermakna di kehidupan.
9. Teman-teman KKN 109 dan. PPL ku terimakasih atas doa, dukungan serta motivasi yang telah kalian berikan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang turut membantu menyelesaikan skripsi ini semoga Allah SWT selalu melindungi dan memberikan rahmat kepada semua pihak baik yang telah tertulis maupun tidak tertulis. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung,14 September 2020

Penulis,

Lulu Septiani Anwar

NPM.1611080405

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I	PENDAHULUAN	
	A. Latar Belakang Masalah.....	1
	B. Identifikasi Masalah	11
	C. Batasan Masalah.....	11
	D. Rumusan Masalah	12
	E. Tujuan Penelitian	12
	F. Manfaat Penelitian	12
	G. Ruang Lingkup.....	14
BAB II	LANDASAN TEORI	
	A. Layanan Konseling Kelompok	
	1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	15
	2. Tujuan Konseling Kelompok	17
	3. Ciri-ciri Ketua Kelompok Yang Berkesan	18
	4. Manfaat Konseling Kelompok	19
	5. Komponen-komponen Konseling Kelompok	20
	6. Keterampilan Yang Harus dikuasai Ketua Kelompok	21
	7. Perbedaan Konseling Kelompok Dengan Bimbingan Kelompok	23
	8. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok	25
	9. Asas-asas konseling kelompok.....	26
	B. Teknik <i>Positive Self Talk</i>	
	1. Asal Muasal <i>Positive Self Talk</i>	28
	2. Pengertian <i>Positive Self Talk</i>	29

3. Manfaat <i>Possitive Self Talk</i>	30
4. Syarat dan Aturan <i>Possitive Self Talk</i>	31
5. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Penggunaan <i>Possitive Self Talk</i>	32
6. Langkah-langkah Penerapan <i>Possitive Self Talk</i>	33
7. Kelebihan dan Kelemahan <i>Possitive Self Talk</i>	34
C. Kecemasan Saat Presentasi	
1. Pengertian Kecemasan.....	36
2. Gejala Kecemasan	39
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	40
4. Dampak Kecemasan	43
5. Kecemasan Yang Dialami Peserta Didik Saat Presentasi	43
D. Penelitian Yang Relevan	46
E. Kerangka Pikir.....	49
F. Hipotesis	50

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	52
B. Jenis Penelitian	52
C. Desain Penelitian	53
D. Variabel Penelitian	55
E. Definisi Operasional.....	57
F. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	
1. Populasi	58
2. Sampel	59
3. Teknik Sampling.....	59
G. Teknik Pengumpulan Data	
1. Observasi	60
2. Wawancara	61
3. Angket.....	62
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	
1. Validitas	65
2. Reliabelitas	67
I. Pengembangan Instrumen Penelitian	69
J. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data	
1. Teknik Pengelolaan Data.....	70
2. Analisis Data.....	71
K. Deskripsi Langkah-langkah Pemberian Layanan	72

BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Hasil Data Penelitian	
	1. Data Deskripsi <i>Pre-test</i>	74
	2. Pelaksanaan Penelitian	76
	3. Data Deskripsi <i>Post-Test</i>	84
	4. Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i>	85
	B. Pembahasan	90
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	91
	B. Saran.....	92

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel

1. Data Permasalahan Kecemasan Saat Presentasi.....	8
2. Rancangan <i>Treatment</i>	55
3. Definisi Oprasional.....	57
4. Jumlah Populasi.....	59
5. Alternatif Jawaban Angket.....	63
6. Kategori Kecemasan Saat Presentasi	65
7. Uji Validitas	66
8. <i>Reliability Statistics</i>	67
9. Kisi-kisi Kecemasan Saat Presentasi.....	70
10. Hasil <i>Pre-Test</i>	75
11. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	77
12. Hasil <i>Post-Test</i>	84
13. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	85
14. Hasil Uji Wilcoxon.....	86
15. Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Penelitian	50
2. Pola <i>One Grup Pretest – Posttest Design</i>	54
3. Variabel Penelitian	56
4. Kurva Kelompok Eksperimen	88



DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Kecemasan Saat Presentasi
2. Pedoman Wawancara Guru BK
3. Pedoman Wawancara Wali Kelas
4. Kerangka Observasi
5. RPL
6. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hal mendasar yang sangat dibutuhkan oleh seorang manusia adalah pendidikan. Tanpa adanya pendidikan manusia dimungkinkan tidak akan mengetahui bagaimana mengembangkan kehidupannya menjadi lebih baik. Pada hakikatnya pendidikan merupakan suatu proses pembudayaan dan pemberdayaan manusia menuju kepribadian yang mandiri dan dapat membangun dirinya dalam bermasyarakat.

Pendidikan dapat mengembangkan berbagai potensi yang dimilikinya secara optimal, yaitu dengan cara pengembangan potensi individu yang setinggi-tingginya dalam aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan spiritual, sesuai dengan tahap perkembangan serta karakteristik lingkungan sekitar. Sementara itu menurut Miftahur Rohman dan Hairudin fungsi pendidikan mencakup tiga aspek yang semuanya masih bersifat normatif. Pertama memberikan arah bagi proses pendidikan, kedua memberikan motivasi dalam aktifitas pendidikan karena pada dasarnya tujuan yang ingin dicapai adalah untuk peserta didik itu sendiri, dan

yang ketiga tujuan pendidikan merupakan kriteria atau ukuran dalam evaluasi pendidikan.¹

UU No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan pendidikan merupakan usaha sadar serta terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual,keagamaan,pengendalian diri, kepribadian,kecerdasan, akhlak mulia,serta keterampilan yang diperlukan dirinya,masyarakat,bangsa dan negara.

Masa remaja memiliki ciri yang berbeda baik dengan masa yang sebelumnya dialami maupun sesudahnya, sehingga selalu menarik untuk dikaji. Masa ini merupakan masa peralihan dimana seseorang mencari jati diri sehingga ia mampu mengenali yang ada pada dirinya.Sehingga pada masa ini seorang remaja memiliki karakteristik tersendiri.²

Selain itu masa remaja sendiri merupakan masa dimana berada pada fase perkembangan yang amat pesat. Fisik yang semakin kuat dan semakin menarik.Kemudian mulai dapat berpikir abstrak dan memecahkan permasalahan yang bersifat hipotesis.Emosi yang menggelora sehingga menimbulkan semangat

¹ Achmad, *Ideolgi Pendidikan Islam*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2005) h.33

² Prilly Ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self Talk terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP N 4 KARANGANOM* ,(Yogyakarta : UNY, 2014) h.1

yang membara. Hubungan sosialnya semakin menunjukkan toleransi, terlebih kepada sesama kelompok remaja.³

Setiap orang yang terlahir dengan memiliki kemampuan berbicara pasti bisa berkomunikasi. Namun, tidak semuanya dapat berbicara secara komunikatif. Sebagai makhluk sosial, kita sangatlah membutuhkan bantuan dari orang lain demi memenuhi kebutuhan sehari-hari. Salah satu cara komunikasi adalah dengan berbicara kepada orang lain karena proses tersebut akan sangat membantu kita untuk menjalankannya.

Sebagaimana dalam firman-Nya dalam surah Al- Hujurat ayat 13 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝ ۱۳

Artinya : *“Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.” (Q.S Al-Hujarat:13)*

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa Allah SWT menjadikan kita berbangsa-bangsa dan bersuku-suku untuk saling mengenal dengan kata lain firman Nya diatas menyeru manusia untuk saling berkomunikasi satu dengan yang lainnya. Usia remaja khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan usia dimana individu ingin menonjolkan identitas dirinya, mereka membentuk sebuah kelompok ataupun geng yang mana mereka

³Muhammad Ali dan Muhammad Asori, *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*, Bumi Aksara, Jakarta, 2014, h.7

menganggap bahwa setiap masing-masing anggota dalam kelompoknya memiliki nasib yang sama, dan memiliki pola pikir yang sama pula. Individu pada masa ini biasanya akan mudah bosan, dan merasa tidak betah untuk berlama-lama ada didalam rumah, penyebabnya karena mereka merasa terkekang dengan segala aturan yang ada pada keluarganya, salah satu contoh yaitu aturan untuk mengerjakan pekerjaan rumah dan belajar.⁴Selain itu remaja juga disebut sebagai individu yang bersifat sentimentil, mudah goyah, selalu merasa bingung, dan apabila dihadapkan dengan suatu masalah, mereka enggan untuk meminta solusi dari orang yang lebih tua, seperti ibu atau ayah, guru, ataupun kakak, sehingga akhirnya mereka suka mengambil suatu keputusan yang kurang tepat.⁵

Pada kenyataannya masih banyak remaja yang tidak berani bertanya, takut dalam menyampaikan ide-ide maupun pendapatnya, masih merasa malu-malu saat bersosialisasi, gugup ketika berbicara dihadapan orang ramai, dan terlihat cemas saat guru memberikanya pertanyaan, tidak bisa memenuhi dan melaksanakan tugas perkembangannya sebagai seorang remaja, dan bahkan akhirnya menjadi cemoohan orang lain atas pencapaian buruknya.⁶

Ketidakmampuan peserta didik dalam berbicara kepada orang lain dan menyampaikan pendapatnya akan menimbulkan ketidaknyamanan, ketakutan

⁴Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa."h.1

⁵Ardhitya Dwi Yulianto, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Weru Tahun Pelajaran 2017/2018" 17, no. 1 (2018).h.21

⁶Lona Putri Yunda. Hubungan Self-Confidence dengan Kecemasan siswa ketika bertanya di depan kelas.Jurnal Konselor.Vol 3 No 4.h.132

serta kegelisahan. Kecemasan saat presentasi didepan kelas yang dialami oleh peserta didik adalah reaksi dari beban pikiran serta perasaan peserta didik atas masalah yang di persepsi negatif, sehingga menimbulkan perilaku berupa kekhawatiran akan kemampuan diri dalam menyampaikan pendapat dan kurangnya rasa percaya diri saat tampil dihadapan orang lain.

Seperti yang dijelaskan dalam surah Ali imran ayat 139, yaitu :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

Artinya :” Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.(Q.S Ali imran : 139)⁷

Ayat diatas menjelaskan bahwa peserta didik tidak boleh merasakan lemah dalam hal ini cemas yang berlebih karena Allah SWT menciptakan manusia sebagai manusia terbaik dengan segala kelebihanya dan kekurangannya sehingga tidak perlu merasa malu dan takut untuk berbicara dan menyampaikan pendapatsaat presentasi di depan orang banyak. Selanjutnya dijelaskan juga dalam surah fussilat ayat 30 yaitu sebagai berikut :

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ۝ ٣٠

Artinya :Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".⁸

⁷ Al-quran dan Tetjemahannya

⁸ Al-quran dan Tetjemahannya

Dalam surah Fushilat diatas berkaitan dengan kecemasan saat presentasi. Dilihat dari arti surah Fushilat ayat 30 yaitu “merasa sedih” dimana sedih yang dimaksudkan adalah akumulasi dari rasa cemas,takut, dan khawatir. Kemudian surah tersebut juga menjelaskan bahwa Allah SWT menjanjikan surga bagi mereka yang meneguhkan pendiriannya terhadap sesuatu dan selalu sabardengan kata lain peserta didik diharapkan tidak cemas dalam menjalankan sesuatu dan menyampaikan sesuatu kepada orang lain karena Allah SWT yang akan menjadikannya mampu atas segala sesuatunya.

Perasaan cemas sering muncul di lingkungan sekolah.Kecemasan adalah ketegangan,rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan.⁹

Lebih lanjut indikator kecemasan menurut Hawari sebagai berikut:

1. Khawatir meliputi mengalami perasaan yang tidak nyaman dan emosi tidak stabil.
2. Ketakutan meliputi terlalu memikirkan presentasi terus menerus dan muncul firasat buruk tentang presentasi.
3. Ketegangan meliputi jantung berdebar-debar dan badan terasa panas dingin.
Kegelisahan meliputi tidak bisa berpikir dengan tenang dan mengalami kebingungan

⁹ Aryadillah.Kecemasan Dalam *Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)*.Cakrawala Vol. 17 No.2,2016.h. 199

4. Sulit berkonsentrasi meliputi sulit memusatkan perhatian dan sulit memahami materi yang dibahas.¹⁰

Penjabaran diatas merupakan gejala yang terlihat pada peserta didik yang mengalami kecemasan saat presentasi dalam kategori tinggi karena peserta didik belum memiliki kemampuan dalam menyampaikan pendapat serta perasaannya sehingga dapat menjadi penghambat dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan dari hasil pra penelitian melalui wawancara langsung terhadap guru BK kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar yaitu ibu Desi Riskayanti, S.Pd dan Ibu Masruroh,S.SosI pada hari Kamis 16 Januari 2020. Perihal masalah yang terjadi pada peserta didik yaitu tingginya kecemasan peserta didik saat presentasi didepan kelas diperoleh keterangan bahwa:

“Kecemasan peserta didik saat presentasi didepan kelas di MA Al-Khairiyah Natar yang cukup tinggi hal tersebut dibuktikan dengan adanya laporan dari Guru BK dan Guru Mata Pelajaran yang menyatakan bahwa peserta didik mengalami kecemasan yang ditandai dengan takut serta cemas dan malu mengemukakan pendapatnya, suara yang bergetar saat tampil didepan kelas,serta pengulangan kata saat presentasi didepan kelas.¹¹

¹⁰Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*,(Jakarta : Badan Penerbit FKU,2001) h. 66-67.

¹¹Wawancara Guru BK

Tabel 1
Data Kecemasan Peserta Didik Kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar

No	Inisial	Indikator Kecemasan saat presentasi				
		Khawatir (gugup saat presentasi)	Ketakutan(Terlihat pucat saat presentasi)	Ketegangan (Lutut yang terlihat gemetar	Kegelisahan (bingung saat presentasi)	Sulit berkonsentrasi (Sulit memusatkan perhatian)
1.	I	√	√	√	√	
2.	R.A			√	√	√
3.	V.Y.D	√	√	√	√	√
4.	R.Y		√		√	√
5.	S.L	√	√	√	√	√
6.	S.A			√	√	√
7.	R	√	√	√	√	√
8.	R.R	√	√	√	√	√
9.	M.R	√	√	√		
10.	S.L	√	√	√	√	√
11.	RF	√		√		√
12.	BI	√	√		√	√

Sumber Data: Dokumentasi Guru BK Kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2019/2020.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka jelas bahwa kecemasan saat presentasi tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menghambat peserta didik dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, dan untuk mengurangi kecemasan saat presentasi yang dialami peserta didik peran seorang guru BK sangat dibutuhkan untuk mengupayakan agar peserta didik memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan tidak malu serta cemas dalam mengemukakan pendapatnya ketika berbicara didepan kelas. Selain guru mata pelajaran guru BK juga berperan sangat penting bagi peserta didik agar dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi peserta didik.

Sukardi mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.¹² Dengan kata lain konseling kelompok bertujuan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mandiri dalam memecahkan permasalahan yang dialaminya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki pengaruh jika digunakan untuk mengurangi kecemasan saat presentasi didepan kelas. Hasil Penelitian yang dilakukan Yoga Sutisna menegaskan bahwa konseling kelompok berpengaruh untuk mengurangi kecemasan saat presentasi

¹² Esti Ariyani Safithry. *Konseling Kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan prasangka sosial*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling. Vol.4 No.2.2019.h.34

didepan kelas, melalui bimbingan kelompok peserta didik dibimbing untuk berani mengungkapkan masalah-masalah yang dialaminya dan menemukan solusinya secara bersama-sama.¹³

Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari.

Sementara menurut Hackford dan Scwenkmezger, *possitive self talk* adalah dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.¹⁴ Dengan kata lain *possitive self talk* merupakan pembicaraan yang sifatnya positif dan membangkitkan individu menjadi lebih berani dan tidak cemas terhadap apa yang ada dihadapannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka hal tersebut dapat dijadikan salah satu dasar untuk melakukan penelitian secara mendalam sehingga penulis tertarik untuk mengukur pengaruh teknik *positive self talk* dalam mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik dalam judul Skripsi “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan teknik Positive Self Talk untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khairiyah Natar Tahun Pelajaran 2019/2020.*”

¹³ Yoga Sutisna. *Kefektifan Konseling Kelompok Behavioral teknik systematic desensitization berbantuan musik klasik jawa untuk mereduksi Communcation Apprehension*. Jurnal Bimbingan Konseling Vol 5 No 1.2016

¹⁴ Michael, Murphy. *A Foundation for positive mental imagery and positive self talk for use in an appreciative manager model*. Dissertation.proQuset information and learning company.3258975

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, adapun identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat 12 peserta didik kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar yang memiliki kecemasan ketika presentasi didepan kelas.
2. Terdapat peserta didik yang gugup saat diminta guru untuk maju dan berbicara di depan kelas
3. Terdapat peserta didik yang terlihat cemas saat diberikan pertanyaan oleh guru.
4. Terdapat peserta didik yang terbata-bata dan mengulang kata ketika presentasi didepan kelas.
5. Belum diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self talk* untuk mengatasi kecemasan saat presentasi peserta didik kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar.

C. Batasan Masalah

Pembahasan pada penelitian ini agar terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, penulis hanya terfokus pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self talk* untuk mengurangi kecemasan saat presentasi didepan kelas peserta didik kelas XI IPS MA Al-Khairiyah tahun ajaran 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah “apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self-talk* berpengaruh untuk mengurangi kecemasan saat presentasi didepan kelas pada peserta didik kelas kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self-talk* dapat mengurangi kecemasan saat presentasi didepan kelas peserta didik kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam mengurangi kecemasan saat presentasi didepan kelas.

1) Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Diharapkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self-talk* dapat mengurangi kecemasan saat presentasi didepan

kelas dan lebih aktif mengikuti serangkaian kegiatan layanan bimbingan kelompok.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam menurunkan kecemasan saat presentasi pada peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self-talk* untuk mengurangi kecemasan saat presentasi didepan kelas.

c. Bagi Pendidik Bimbingan Konseling

Dapat menambah pengetahuan pendidik bimbingan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok disekolah terkait dengan kecemasan saat presentasi diri peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan pendidik pembimbing dalam memberikan layanan konseling kelompok yang tepat terhadap peserta didik sehingga memiliki keberanian presentasi didepan kelas.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar pengaruh teknik *positive self-talk* yang dilakukan dalam mengurangi kecemasan saat presentasi didepan kelas peserta didik kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar.

2. Ruang Lingkup

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

a. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling dalam bidang konseling kelompok

1) Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik dalam mengurangi kecemasan saat presentasi di depan kelas peserta didik melalui layanan konseling kelompok dan teknik *positive self-talk*.

2) Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MA Al-Khairiyah Natar.

3) Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah MA Al-Khairiyah Natar.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu strategi dalam bimbingan dan konseling. Layanan konseling mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah pribadi (Peserta didik) yang menjadi peserta layanan.

Dalam konseling kelompok membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. masalah pribadi dibahas dalam suasana dinamika kelompok yang insentif dan konstruktif. Diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan kelompok (pembimbing atau konselor).¹⁵

Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang

¹⁵ Thohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi), (Jakarta: PT.Raja Grafindo persada, 2011), h.179

bimbingan (yaitu dalam pribadi, sosial, belajar, dan karir) seperti konseling perorangan, setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya.¹⁶

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu upaya konselor atau pembimbing dalam membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing masing anggota kelompok melalui dinamika kelompok agar tercapainya perkembangan secara optimal.

Menurut Tohirin “sebagaimana halnya Bimbingan dan Konseling, konseling kelompokpun harus dipimpin oleh pembimbing (konselor) terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling Profesional dalam konseling kelompok adalah:

- a. Membentuk kelompok dari 1-10 orang sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok dengan mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok itu:
 1. Terjadi hubungan antara anggota kelompok menuju keakraban mereka.
 2. Timbulnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana keakraban.
 3. Berkembangnya itikat dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok.
 4. Terbinannya kemandirian pada setiap anggota kelompok, sehingga masing-masing mereka berbicara.
 5. Terbinannya kemandirian kelompok berusaha dan tampil beda dari kelompok lainnya.
 6. Pemimpin kelompok yang bernuasa layanan konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling.
 7. Pemimpin kelompok dituntut untuk menghidupkan dinamika kelompok diantara semua peserta secara instensif yang mengarah pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus layanan konseling kelompok.

¹⁶ Dewa Ketut Sukardi, Nila Kusuma Wati, Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah (jakarta: PT:Renika Cipta, 2008) h.34.

8. Melakukan penstrukturan yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa, dan bagaimana layanan konseling kelompok di laksanakan.
9. Melakukan tahapan kegiatan konseling kelompok.
10. Memberi penilaian segera hasil layanan konseling kelompok
11. Melakukan tindak lanjut konseling.¹⁷

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Secara umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat, mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik di ungkap dan di dinamika melalui berbagai pendekatan sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat diintaskan masalah nya masalah (peserta didik) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.¹⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki tujuan mngembangkan kemampuan bersosialisasi pesertaa didik dengan cara mmbahas topik-topik tertentu yang berhubungan dengan permasalahan aktual.

3. Ciri-ciri Ketua Kelompok Yang Berkesan

Ketua merupakan orang yang berperan penting dalam kelompok. Apabila dalam suatu kelompok tidak memiliki seorang ketua, maka perbincangan dalam suatu kelompok itu hanya menjadi perbincangan umum.

¹⁷ Thohirin, Bimbingan dan Konseling Di sekolah dan madrasah. h.180

¹⁸ Ibid

Dalam kegiatan konseling kelompok ketua bertugas mendorong para anggota untuk berperan aktif dalam sesi konseling kelompok.

Berikut ini secara ringkas agar menjadi ketua kelompok yang berkesan seseorang harus mempunyai ciri – ciri yaitu :

- a. Memiliki kemahiran berkomunikasi yang baik.
- b. Bersikap terbuka.
- c. Ikhlas.
- d. Ramah.
- e. Tidak mudah menilai
- f. Tenang.
- g. Tidak mudah mendaat orang lain.
- h. Mudah menerima pendapat
- i. Mengutamakan sikap penerimaan.
- j. Sanggup menerima teguran dari anggota.¹⁹

4. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.

¹⁹ Ibid,h.137

- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang
- d. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, sertapenilaian terhadap anggota kelompok.
- e. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- f. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.
- g. Menjadikan peserta didik lebih bersikap lebih terbuka dalam berbagai hal.²⁰

5. Komponen-komponen Konseling Kelompok

Didalam konseling kelompok, terdapat komponen-komponen yaitu

- a. pemimpin kelompok dan konseling kelompok.

Pemimpin konseling kelompok pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok.

²⁰Amila Salleh dkk, Bimbingan dan Konseleling sekolah. (Malaysia: Persatuan Peserbit Buku Malaysia, 2006) h. 128

b. Anggota konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.

c. Dinamika Konseling Kelompok

Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

6. Keterampilan Yang Harus dikuasai Ketua Kelompok

Corey menegaskan, tanpa keterampilan dan latihan yang mencukupi seseorang tidak akan mungkin menjadi ketua kelompok yang berkesan. Berdasarkan ini keterampilan yang perlu dikuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut :

a. Keterampilan mendengar

Mendengar disini bukan hanya menggunakan telinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran yang terbuka, ketua harus mendengar dengan sungguh-sungguh setiap perkataan yang diungkapkan setiap anggota.

b. Dorongan minimum

Dorongan minimum yaitu, respon ringkas yang dilakukan oleh ketua untuk mendorong agar anggota terus bercerita. Dilakukan seperti berkata: hmm....,ya, lalu, memberi senyum atau anggukan kepala.

c. Parafrasa

Mizan dan halimatun menyatakan, parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli, kemudian konseli menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan oleh bahasa konselor sendiri.

d. Membuat penjelasan

Membuat penjelasan bertujuan agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok. Ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.

e. Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup

Pernyataan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang. Sementara pertanyaan tertutup akan menghasilkan jawaban yang pendek dan ringkas.

f. Memberi focus

Memberi fokus bertujuan agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

g. Penafsiran (Interpretasi)

Penafsiran adalah suatu tafsiran yang dibuat oleh ketua terhadap suatu perkara berdasarkan pemahaman ketua setelah mendengar keterangan yang telah dinyatakan oleh anggota.

h. Konfrontasi

Konfrntasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseling untuk melihat adanya deskripsi inkonsistensi antara perkataan dan bahasa tubuh, ide awal maupun ide berikutnya.

i. Blocking

Blocking adalah suatu intervensi yang dibuat oleh ketua untuk menghindari serangan yang berlebihan yang dilakukan oleh anggota kelompok kepada anggota kelompok lainnya.

j. Membuat rumusan

Ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan.rumusan tidak perlu dibuat diakhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktifitas kelompok berjalan.

k. Pengakhiran

Ketua harus konsisten terhadap waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.²¹

7. Perbedaan Konseling Kelompok Dengan Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan dan konseling terdapat perbedaan antara bimbingan kelompok dengan konseling kelompok, perbedaannya antara lain yaitu sebagai berikut :

- a. Konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan penyelesaian masalah, sementara bimbingan kelompok lebih bersifat pemberian bantuan dan program-program pencegahan.
- b. Peserta dalam bimbingan kelompok lebih banyak dibandingkan dengan konseling kelompok.
- c. Dalam konseling kelompok, ketua merupakan orang yang ahli, sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak.
- d. Interaksi dalam konseling kelompok sangat penting dan melibatkan seluruh anggota kelompok, sedangkan dalam bimbingan kelompok intraksi tidak begitu penting.
- e. Dalam konseling kelompok, sangat penting di laksanakan di tempat yang tertutup, hening, tenang dan nyaman, agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok dapat di laksanakan terbuka.

²¹ Thohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah. h.138

- f. Setiap anggota konseling kelompok berpeluang memainkan peran sebagai orang yang memberi dan menerima pertolongan, hal ini tidak berlaku dalam bimbingan kelompok.
- g. permasalahan dalam konseling kelompok ditentukan bersama, tetapi dalam bimbingan kelompok telah ditetapi oleh ketua.
- h. Dalam konseling kelompok merupakan suatu proses dan pencegahan masalah serta mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, sedangkan bimbingan kelompok lebih bersifat membantu dalam situasi kelompok dengan tujuan mengoptimalkan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok.
- i. Pertemuan dalam konseling kelompok lebih banyak, sedangkan dalam bimbingan kelompok mungkin hanya satu atau dua kali saja.²²

8. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok

Tahapan – tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu :

- a. “Perencanaan yang mencakup kegiatan ; (1) membentuk kelompok, ketentuan membentuk kelompok dalam konseling kelompok antara 8- 10 orang (tidak boleh melebihi 10 orang), (2) mengidentifikasi dan menyekinkan klien (siswa) tentang perlunya masalah di bawa kedalam layanan konseling kelompok, (3) menempatkan klien dalam kelompok, (4) menyusun jadwal kegiatan, (5) menetapkan prosedur dalam layanan, (6) menetapkan fasilitaslayanan, (7) menyiapkan kelengkapan administrasi.”

²² Amla sallah dkk, Bimbingan dan Konseling di Sekolah. h. 126

- b. “pelaksanaan mencakup kegiatan; (1) mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok, (2) mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok, (3) menyelenggarakan layanan konseling melalui tahap-tahap (1) pembentukan, (2) peralihan, (3) kegiatan dan (4) pengakhiran.”
- c. “Evaluasi, mencakup kegiatan ; (1) menetapkan materi evaluasi, (2) menetapkan prosedur evaluasi, (3) menyusun Instrument evaluasi, (4) mengoptimalkan instrument evaluasi, (5) mengolah instrument evaluasi.
- d. “Analisis hasil evaluasi, mencakup hasil kegiatan; (1) menetapkan hasil standar norma atau analisis, (2) melakukan analisis, (3) menafsirkan analisis”
- e. “Tindak lanjut, mencakup kegiatan ; (1) menetapkan jenis dan arah kegiatan tindak lanjut, (2) mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, (3) melaksanakan rencana tindak lanjut.”
- f. “Laporan, mencakup kegiatan; (1) menyusun laporan layanan konseling kelompok, (2) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan kepada pihak-pihak lain yang terkait, (3) mengomunikasikan laporan layanan”.²³

²³ Thohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah. h.185-18

9. Asas-asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan Konseling Kelompok terdapat asas-asas yang perlu digunakan untuk mempermudah dan memperlancar pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan, sebaliknya, apabila asas-asas itu diabaikan atau sangat dikawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan yang akan dicapai. Menurut Prayitno, asas yang digunakan dalam konseling kelompok yaitu :

a. Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain. Atau lebih-lebih hal itu keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui oleh orang lain.

b. Asas Kesukarelaan

Proses Bimbingan Dan Konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa dalam menyampaikan masalah yang dihadapinya.

c. Asas Keterbukaan

Individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehinggadengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian serbagai kekuatan dan kelemahan yang terbimbing dapat dilaksanakan.

d. Asas kenormatifan

Semua yang dibicarakan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma Agama norma Adat, norma Hukum/Negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.²⁴

²⁴ Prayitno & Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta Pt Rineka Cipta, 2013), h.114-120

B. Teknik *Positive Self Talk*

1. Asal Muasal *Positive Self Talk*

Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self-talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self-talk* bersifat *self-fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. *Self-talk* juga adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negative yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.²⁵

Seseorang dapat menggunakan dua macam *self-talk*, yaitu positif dan *negativeself-talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalnya, orangtua, guru, dan teman sebaya) tentang dirinya. *Self-talk* positif, seperti yang dideskripsikan di atas, adalah tipe yang ingin diajarkan kepada kliennya agar dapat digunakannya. Jika orang menggunakan *self-talk positif*, mereka sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan

²⁵ Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017), h.223

mereka. *Self-talk negatif* seringkali bersifat *self-defeating* dan mencegah klien untuk membaik atau sukses Tipe *self-talk* ini didominasi oleh pesimisme dan kecemasan.

2. Pengertian *Positive Self Talk*

Teknik *Positive Self Talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Seligman dan Reichenberg mendefinisikan *positive self talk* sebagai sebuah *pep talk* (Pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif kepada seseorang yang diberikan oleh dirinya sendiri.

Menurut Hackfod dan Scwenkmezger, *positive self talk* adalah dialog yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.²⁶

Menurut jurnal psikologi udayana karangan I.A.Saraswati, Indraharsani, dan IGAP Wulan Budisetyani *Positive Self Talk* didefinisikan sebagai suatu kegiatan dimana seseorang berbicara dengan dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan suara normal seperti orang bicara pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata positif yaitu “Semangat”, “Harus bisa”, “ayo poin” dan berbagai kata lainnya. Penggunaan kata-kata dalam proses self talk terkait dengan aspek-aspek

²⁶Michael, Murphy. A Foundation for positive mental imagery and positive self talk for use in an appreciative manager model. Dissertation.proQuest information and learning company.3258975

usaha, keyakinan, kontrol emosi dan kognitif serta atensi dalam diri seorang individu.²⁷

Dari beberapa definisi dapat disimpulkan bahwa *positive self talk* merupakan pembicaraan terhadap diri sendiri dimana individu tersebut menafsirkan pikiran dan perasaan yang dimiliki kemudian mengubah keyakinannya dengan menggunakan instruksi-instruksi yang sifatnya positif sehingga dapat membangkitkan keberanian dalam diri ataupun antusiasme seseorang terhadap sesuatu.

3. Manfaat *Positive Self Talk*

Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran individu. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan individu. Apapun pikiran yang diharapkan, pikiran positif akan mewujudkannya. Berpikir positif merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil baik serta menguntungkan.²⁸ *Positive Self Talk* merupakan bagian dari berpikir secara positif yang memberikan suasana hati individu menjadi lebih baik sehingga dapat mencapai suatu hasil yang diinginkan serta menguntungkan.

²⁷I.A.Saraswati, Indraharsani, IGAP Wulan Budisetyani, *Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket*. Jurnal Psikologi Udayana. Vol. 4, No. 2 (2017), h.370

²⁸U. Adil Samadani, *The Power of Belief*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013), h.89

Menurut Waidi, *positive self talk* semakin sering dan intens frekuensinya, semakin baik, dan kuat pikiran seorang individu. Sementara Zastrow mengatakan bahwa *self talk* dapat memberi suasana hati yang positif saat tubuh dalam keadaan lelah dengan mengucapkan kata-kata yang konotasinya positif.²⁹

Menurut Antonis Hatzigeorgiadis, mengatakan bahwa yang akan dikatakan kepada diri sendiri akan merangsang, mengarahkan dan mengevaluasi tindakan yang dilakukan. Apabila sesuatu yang diucapkan adalah hal-hal yang positif maka tindakan yang akan muncul sesuatu yang sifatnya positif dalam mencapai tujuan seperti memberikan semangat, menambah kepercayaan diri, memperjelas tujuan, tidak mudah putus asa dan lain-lain. Guntur Utomo menyatakan *self talk* efektif untuk meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri.³⁰

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kata-kata yang ditujukan pada diri akan mempengaruhi pikiran serta perasaan seseorang yang kemudian menunjukkan sebuah tindakan. Dengan kata lain semakin intens kata-kata positif yang diucapkan pada diri akan menimbulkan pikiran dan perasaan yang semakin positif pula lebih lanjut perasaan yang positif dapat mempengaruhi tindakan yang sifatnya positif pula.

²⁹ Prilly Ana Widiaystuti. *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4*, h. 21

³⁰Ibid

4. Syarat dan Aturan *Positive Self Talk*

Sugara menjelaskan bahwa *self talk* yang positif atau *positive self talk* akan menunjang kehidupan seseorang pada keberhasilan dan pencapaian yang diinginkan sebaliknya *self talk* negatif akan membuat hidup menjadi susah, menderita dan adanya sabotase diri dalam hidup. Jika selama ini seseorang merasa takut serta kecemasan yang tinggi hal tersebut merupakan tanda munculnya *self talk* negatif dalam diri individu yang diucapkan pada kegiatan sehari-harinya.

Sugara Menjelaskan bahwa perilaku seseorang dikatakan terdapat perubahan apabila dia mampu menantang pikiran irrasional yang menghambat dirinya. Salah satu caranya adalah dengan melakukan *self talk positif*.³¹

Dari penjelasan yang telah disampaikan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self talk* yang dapat menunjang keberhasilan serta pencapaian yang diinginkan oleh individu dengan berorientasi pada masa depan dan dapat mendukung diri sepenuhnya. *Self Talk* yang dibutuhkan adalah *self talk positif* dimana didalamnya terdapat kata kerja dan kata sifat yang positif.

³¹ Ahmad yusuf, Haslinda, *Implementasi teknik Self Talk untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep*, h. 163

5. Hal yang Perlu diperhatikan dalam penggunaan *Positive Self Talk*

Hidayat memberikan beberapa tips yang harus dipertimbangkan dalam melakukan *self talk* agar menjadi efektif kegunaannya antara lain:

- a. Pernyataan *Self Talk* harus singkat dan sederhana agar mudah diingat dan diolah oleh otak.
- b. Hubungan pikiran dengan gerak yang dilakukan haruslah sinkron agar tujuan mudah tercapai.
- c. Keterangan waktu *Self Talk* disesuaikan dengan apa yang harus dilakukan.
- d. *Self Talk* positif lebih banyak dilakukan daripada *self talk* negatif.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penggunaan *positive self talk* berupa kalimat positif yang ditujukan sekarang, singkat dan diulang secara terus menerus agar menjadi kebiasaan sehingga dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang membutuhkan *positive self talk*.³²

6. Langkah-langkah Penerapan *Positive Self Talk*

Self Talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang bertujuan membantu individu mengenali dan memahami perasaan, pemikiran yang irasional. Proses penerapan teknik ini mengajarkan

³²Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), h.103

kepada individu untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran, dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh individu tersebut³³

Langkah-langkah penerapan penggunaan metode *Positive Self Talk* yaitu :

- a. Peserta didik dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari *negative talk* yang ada pada dirinya.
- b. Peserta didik dibantu untuk menentang dan mengkonfrontasikan *negative talk* yang ada.
- c. Peserta didik dibantu untuk mengubah *negative talk* yang ada menjadi *positive talk* dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.
- d. *Positive Self Talk* sudah ada dipraktekkan secara terus menerus. Langkah-langkah tersebut bisa dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain.

Self talk juga diharapkan dapat mengubah *negative talk* menjadi *positive talk* sehingga peserta didik bergairah dan bersemangat dalam mencapai tujuan yang sudah ditentukannya.³⁴

³³Ibid, h. 215

³⁴Indryastuti Wulaningsih, "Efektivitas *Positive Self-Talk* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP", Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Vol. 5No.12, h.548

7. Kelebihan dan kelemahan *Positive Self Talk*

Positive Self Talk merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT), maka kelebihan serta kelemahannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT. Menurut Gerald Corey, kelebihan dari *positive self talk* sendiri adalah penekanan dari pendekatan ini berupa peletakkan terhadap pemahaman-pemahaman baru yang sebelumnya diperoleh kedalam tindakan. Selain, itu individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang dialami.³⁵ Dengan kata lain kelebihan metode ini adalah bahwa seseorang dapat mengidentifikasi serta menyadari sumber permasalahan, setelah individu mengetahui hal-hal yang dapat merugikan dirinya maka ia akan berusaha menghindarinya.

Kelemahan dari *positive self talk* adalah sangat didaktik, maka sangat diperlukan terapis mengenal dirinya dengan baik serta hati-hati sehingga tidak memaksakan filsafat hidup yang dimiliki kepada konseli atau peserta didiknya. Terapis juga harus mengetahui kapan terapis harus dan tidak boleh mendorong konseli atau peserta didik.³⁶

Pendekatan ini merupakan pendekatan yang sifatnya didaktik atau mendidik, maka memerlukan terapis yang tidak memaksakan kehendaknya dan dapat memberikan contoh yang baik kepada konseli atau peserta didik. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kelebihan

³⁵ Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. (Bandung : PT Refika Aditama, 2007) h.258

³⁶Ibid

positive self talk ialah membantu peserta didik mengidentifikasi secara sadar permasalahan yang dialami sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan pemahaman barunya sementara kelemahan dari *positive self talk* adalah diperlukan terapis yang dapat mengenal dirinya secara baik dan mendalam sehingga tidak memaksakan kehendak kepada konseli atau peserta didik serta memahami kapan harus dan kapan tidak boleh memberikan dorongan konseli atau peserta didik.

C. Kecemasan Saat Presentasi

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.³⁷

Menurut Kartini Kartono, kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.

Atkinson, mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan istilah-istilah kekhawatiran yang kadang-kadang di alami dalam tingkat yang berbeda-beda.³⁸Dengan kata lain

³⁷ Jeffrey S. Nevid, Spencer A, Rathus, Breverly Greene. *Psikologi Abnormal*. (Jakarta:Penerbit Erlangga 2005). h. 164

³⁸Rofiani, A, “*Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas,*” Uinsby (2014): h. 1-2

setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda sesuai dengan keadaan emosi masing-masing individu.

Menurut Nevid, Dkk kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi.³⁹

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Daradjat menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa.⁴⁰

³⁹Denia Martini Machdan, N. H, "*Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan,*"Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental (2012): h. 82.

⁴⁰Rofiani, A, *Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas.* Uinsby (2014) : h. 1-2.

Menurut Buklew, tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari dua sisi, yaitu:

- a. Tingkat psikologis, seperti tegang, bingung, khawatir, dan sulit berkonsentrasi.
- b. Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik, terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

Apabila kecemasan sudah mengganggu sistem syaraf berarti individu tersebut mengalami tingkat kecemasan yang bisa dibilang cukup tinggi. Apabila dilihat dari jenis kelaminnya, Myers mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.⁴¹

Dari penjelasan di atas mengenai kecemasan, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami oleh peserta didik adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis seperti takut dan gelisah.

Hawari, menyatakan bahwa keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang-orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut :

⁴¹Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih, "Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* (2003) : h. 68.

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdering, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala.⁴²

2. Gejala Kecemasan

Muarifah, menyatakan Gangguan kecemasan terdapat dalam berbagai macambentuk. Gejala yang mungkin timbul pada tingkat psikologis yaitu gejala yang berhubungan dengan kejiwaan seperti ketegangan, bingung, timbul rasa khawatir, sulit untuk berkonsentrasi dan memiliki perasaan yang tidak menentu. Sedangkan pada tingkat fisiologis, gejala yang timbul berupa gejala fisik yang dapat mempengaruhi fungsi sistem syaraf pusat. Susah tidur, jantung berdebar, keringat yang berlebihan, gemetar, perut mual dan gejala fisik lainnya dapat timbul pada tingkat fisiologis ini.⁴³

⁴²Dadang Hawari, "Manajemen Stres Cemas dan Depresi," (Jakarta : Badan Penerbit FKU, 2001) h. 66-67.

⁴³ Adifa, D. P, "Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Keaktifan Mahasiswa Dalam Diskusi Problem Based Learning," Skripsi (2017) : h. 24.

Menurut Priest, bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lenih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.⁴⁴

Disamping itu individu tersebut terus menerus mengkhawatikan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan. Selain keluhan fisik, yang dapat dialami individu yang sedang mengalami kecemasan.

Menurut Joesoef ciri-ciri kecemasan yaitu banyak keluhan yang berupa keluhan rohani, misalnya: perasaan tidak menyenangkan, kabur tidak menentu, ketegangan, tidak mampu berkonsentrasi, murung, suram, hilang kepercayaan diri, tidak tenang dan mudah lupa.⁴⁵

Dengan melihat gejala-gejala kecemasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayang-bayangi sesuatu yang negatif. Dalam hal ini individu yang mengalami kecemasan akan selalu ketakutan dalam situasi yang mendesaknya, semua orang biasa mengalami kecemasan dan ketakutan yang berbeda-beda.

⁴⁴Atkinson, R, "Pengantar Psikologi Edisi Ke Delapan Jilid 2," Jakarta : Pt. Bumi Aksara. 1993, h. 249.

⁴⁵Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, "Manajemen Emosi," (Jakarta : PT. Bumi Aksara. 2012). h. 55

3. Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Monarth & Kase faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara saat presentasi didepan kelas, adalah sebagai berikut:

a. Faktor Biologis

Rasa takut maupun cemas dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah:

1. Sistem saraf simpatis memproduksi & melepaskan adrenalin yaitu suatu hormon fight (Menghadapi) dan flight (Menghindari) situasi bahaya.
2. Detak jantung berdebar dengan kuat; tekanan darah naik; wajah bersemu merah.
3. Merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki.
4. Nafas memburu dengan cepat; sulit mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan.
5. Berkeringat pada sekujur tubuh.

b. Faktor Pikiran Negatif

Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negatif. Pikiran negatif yang umumnya timbul adalah:

1. Berbicara di depan umum menakutkan.
2. Pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial.
3. Pengalaman masa lalu dapat menjadi sumber kecemasan sewaktu berbicara di muka umum. Penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas.
4. Adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi sosial.
5. Fokus terhadap aspek negatif dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

c. Faktor Perilaku Menghindar

Respon yang dialami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindari. Kita ingin menghindari situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama. Ada perilaku yang muncul terkait dengan kondisi tersebut, yaitu:

1. Menghindari situasi yang menakutkan.
2. Perilaku Cemas yaitu perilaku yang tampak dalam situasi berbicara di depan publik, sering kali dilakukan tanpa disadari bahwa individu sedang merasa cemas seperti tangan di saku, memainkan pulpen,

meremas tangan, menyentuh dan memperbaiki tata letak rambut, berbicara cepat, berjalan mondar-mandir, gelisah dan lain-lain.

3. Perilaku dengan kompensasi yang berlebihan. Perilaku tersebut muncul untuk meminimalkan aspek yang menakutkan. Misalnya :menghafal apa yang akan diungkapkan akan membuat tidak alamiah, mengulang isi pembicaraan akan memperlambat proses berkomunikasi.

4. Dampak kecemasan

Kecemasan memiliki berbagai dampak dalam kehidupan,beberapa pendapat yang mengemukakan hal tersebut adalah sukmadinata yang mengungkapkan bahwa kecemasan dan kekhawatiran dengan intensitas yang sangat kuat akan bersifat negatif karena dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik dan psikis.

Berdasarkan hasil penelitian McCros Key,Booth-Butterfield & Payne pada tahun 1989 , Khan Ejaz, dan Azmi pada tahun 2009 diketahui bahwa kecemasan peserta didik ketika berbicara didepan kelas memiliki dampak negatif terhadap peforma akademis, seperti kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran,kurang optimalnya performa saat presentasi,penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang untuk tidak naik kelas.⁴⁶

⁴⁶ Khairunisa.*Kecemasan Berbicara didepan kelas pada peserta didik sekolah dasar.*Jurnal Tunas bangsa Vol.6 No.2 Agustus 2019.h.218

5. Kecemasan Yang Dialami Peserta didik Saat Presentasi

Kecemasan adalah respon normal dari emosional dan fisik yang terjadi ketika seseorang diliputi oleh rasa takut terhadap sesuatu yang akan terjadi, yang ia mungkin tidak dapat mengatasi atau diluar kendalinya. Definisi ini mengandung dua dimensi, yaitu emosi dan fisik, meskipun ada yang menyebut kedua hal ini merupakan satu dari dimensi emotionality. Orang yang terkena gangguan kecemasan memperlihatkan mudah marah, perasaan sangat tegang, khawatir, sukar berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang dirinya sangat sensitive, merasa tidak berdaya, menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri, gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebih, gerakan otomatis meningkat, misalnya : berkringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk peserta didik, karena setiap manusia mengalami dan bagai manapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus.⁴⁷

⁴⁷Dian Oktaviana, Titin Indah Prastiwi, “Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Persentasi Dikelas”, Artikel. BK FIP UNESA (diunduh pada tanggal 23 januari 2020), h 2

Berbagai bentuk kecemasan yang dialami peserta didik seperti peserta didik yang cemas ketika ingin memberi pendapat dikelas, cemas saat presentasi, cemas saat mengerjakan soal di papan tulis, cemas saat bertanya dikelas, dan lain sebagainya. Peserta didik yang merasa cemas saat presentasi dikelas cenderung enggan dan akan menghindari saat kegiatan belajar mengajar dikelas. Presentasi dikelas yang menakutkan dengan cara pandang yang negative terhadap guru, maupun teman-teman sekelas sudah melekat kuat dipikiran mereka sehingga perasaan cemas itu timbul dengan sendirinya.

Mereka menganggap presentasi dikelas adalah menakutkan, karena mereka menganggap ketika presentasi dikelas tidak jarang mereka takut ditertawakan oleh teman-teman sekelas, takut dikatakan bodoh, takut pada sosok guru pengajar, takut dikritik, takut dipermalukan atau dihina, merasa diri lebih rendah, takut dianggap tidak mampu dalam pelajaran, dan sebagainya. Yang semua itu membuat peserta didik tidak mampu mengendalikan pikiran buruk yang berulang-ulang.

Selain itu peserta didik yang cemas saat presentasi dikelas tersebut menganggap bahwa presentasi dikelas merupakan situasi yang membuat terancam dan menekan, yang pada umumnya disebabkan oleh pencitraan bertanya dikelas yang sudah melekat kuat dipikiran mereka dan cara pandang yang negatif. Karena mereka takut salah dalam melakukan presentasi dan tentu saja mereka meragukan kemampuan yang dimilikinya, serta tidak percaya diri.

Menurut Nursita, dalam benak pikiran anak timbul bayangan gambaran buruk terhadap penilaian negative orang lain pada dirinya sehingga timbul ketakutan tidak diterima, ditolak, ditertawakan dan dianggap beda atau rendah oleh teman. Padahal gambaran buruk itu belum tentu benar adanya. Oleh karena itu, pencitraan bertanya didepan kelas dan cara pandang yang negative itulah yang membuat mereka cemas. Bahkan tidak jarang ada peserta didik yang membolos atau berpura-pura sakit dan meninggalkan kelas, tetapi rasa cemas telah menghambat kemampuan dan pemahaman mereka. Sehingga dengan adanya permasalahan tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar dan semangat untuk belajar serta dapat mempengaruhi nilai prestasi peserta didik.

D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self talk untuk mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik telah digunakan oleh banyak peneliti antara lain:

1. Penelitian yang pertama dilakukan oleh Putri Limaran Sari pada tahun 2017 dengan judul **“Kefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Semarang”**. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kepemimpinan siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* termasuk dalam kategori sedang dengan presentase rata-rata 61,48% namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dalam kategori

tinggi dengan presentase 73,24% sehingga terjadi peningkatan sebesar 13%. Selain itu diperoleh data melalui uji *Wilcoxon pairs match* dengan $n=10$ taraf signifikansi 5% didapatkan $(0 < 8)$ atau dengan kata lain H_a diterima dan H_o ditolak.

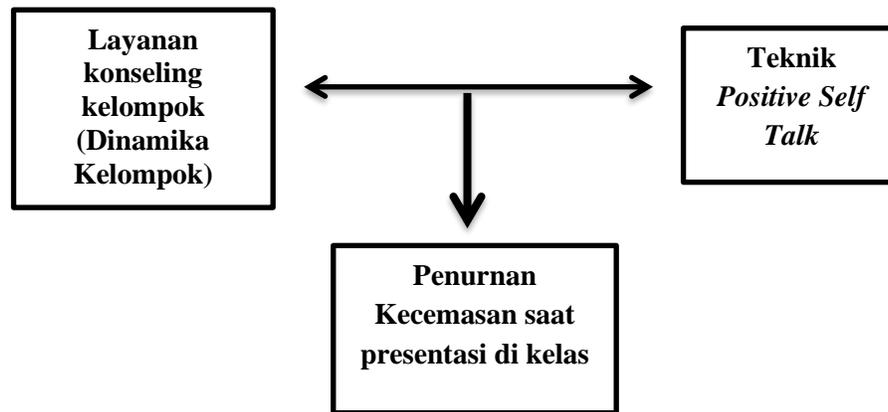
2. Penelitian yang kedua berjudul **“Pengaruh teknik *modeling* simbolik terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan Tahun Ajaran 2018/2019”**. Penelitian ini dilakukan oleh Ummu Latifah Abdullah Sa’adah pada tahun 2018 jenis penelitian yang dilaksanakan adalah *quasi eksperimental* dengan desain penelitian *pre-test post-test control group design*. Melalui perhitungan statistik berupa pengujian hipotesis dengan *mann whitney U test* yang disajikan dalam program SPSS *Statistic 17.00* menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) α*, dimana $\alpha = 0.05$ ($0.001 < 0.05$) artinya H_o ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik saat diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* simbolik atau dengan kata lain ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* simbolik terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMPN 2 Abung Selatan.

3. Penelitian Ketiga Dilakukan oleh Yoga Sutisna pada tahun 2016 yang berjudul **“Kefektifan Konseling Kelompok Behavioral teknik systematic desensitization berbantuan musik klasik jawa untuk mereduksi Communcation Apprehension”** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimental design dengan *pre-test* dan *post-test control group design*. Metode pengumpul data yang digunakan ialah skala communication apprehension dan observasi sebagai pendukung untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok. Terdapat 15 peserta didik dalam penelitian ini dengan kelompok eksperimen sebanyak 8 orang dan kelompok kontrol 7 orang.
4. Penelitian Keempat dilakukan Maria julianti niga pada tahun 2019 yang berjudul **“ Efektivitas konseling kelompok dengan game dan teknik *Self Talk* untuk mengurangi communication apprehension pada peserta didik di SMA KEO Tengah”** metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah experimental desain dengan mengambil sampel secara random. Sampel pada penelitian ini adalah 16 peserta didik dengan jumlah populasi 70 peserta didik. Penelitian ini dilakukan dengan konseling menggunakan game dan teknik *self talk* untuk mengurangi communication apprehension.
5. Penelitian Kelima Dilakukan Oleh Syifa Hanifati Pada Tahun 2017 yang berjudul **“*Self-Talk* Dan *Visual Image* Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas SMP Negeri 5 Purbalingga”** . Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti, banyak siswa SMP yang

mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah 5 peserta didik. Sedangkan sumber sekunder adalah guru BK, guru mata pelajaran, teman dekat, dan orang tua. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Pengujian keabsahan data menggunakan ketekunan pengamatan yang disertai dengan triangulasi sumber. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan model analisis interaktif oleh Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap subjek memiliki *self-talk* positif, *self-talk negatif*, dan *visual image*.

E. Kerangka Pikir

Berdasarkan tujuan diatas, maka timbul kerangka pikir dalam penelitian ini cara pengetasan masalah kecemasan saat presentasi peserta didik yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *positive self talk* untuk mengurangi kecemasan saat presentasi. Dalam pelaksanaannya dalam konsep ini, maka alur kerangka pikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut :



Gambar 1
Kerangka Pikir

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah ini dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁴⁸ Dikatakan sementara, jawaban yang di berikan didasarkan pada teori yang relevan dan belum berdasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh saat pengumpulan data. Dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara suatu rumusan penelitian yang harus diuji kembali kebenarannya.

Hipotesis dalam penelitian ini digunakan apakah Konseling Kelompok dengan teknik *Positive Self Talk* dapat mengurangi kecemasan saat presentasi dikelas peserta didik kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar.

⁴⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta , 2015), h.96

H_0 = Konseling Kelompok dengan *Positive Self Talk* tidak dapat mengurangi kecemasan saat presentasi dikelas peserta didik.

H_a = Konseling Kelompok dengan *Positive Self Talk* dapat mengurangi kecemasan saat presentasi dikelas peserta didik.

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

μ_1 = Perilaku peserta didik sebelum menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan *Positive Self Talk*.

μ_2 = Perilaku peserta didik sesudah menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan *Positive Self Talk*.



DAFTAR PUSTAKA

- Adifa, D. P. 2017. “*Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Keaktifan Mahasiswa Dalam Diskusi Problem Based Learning,*”
- Achmad.2005. *Ideolgi Pendidikan Islam*.Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Ahmad yusuf, Haslinda, *Implementasi teknik Self Talk untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep*
- Amila Salleh Dkk. 2006. *Bimbingan Dan Konseling Sekolah*.Malaysia: Persatuan Peserbit Buku Malaysia
- Ana Widiyastuti, Prilly *Efektivitas Metode Positive Self Talk terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP N 4 KARANGANOM ,Yogyakarta : UNY, 2014.*
- Ali,Muhammad dan Muhammad Asori. 2014. *Psikologi Remaja. Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara : Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aryadillah.Kecemasan Dalam *Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)*.Cakrawala Vol. 17 No.2, 2016.
- Atkinson, R. 1993. “*Pengantar Psikologi Edisi Ke Delapan Jilid 2*”.Jakarta : PT.Bumi Aksara
- Bradley T. Erford. 2017. *40 Techniques Every Counselor Should Know. 2nd Edition*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama
- Denia Martini Machdan, N. H, “*Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan KecemasanMenghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan,*”*Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2012.
- Dian Oktaviana, Titin Indah Prastiwi, “*Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Persentasi Dikelas*”, Artikel. BK FIP UNESA (diunduh pada tanggal 23 januari 2020).

- Dwi Yulianto, Ardhitya "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 3 Weru Tahun Pelajaran 2017/2018" vol 17, no. 1,2018.
- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung : Refika Aditama
- Hawari, Dadang. 2001. "*Manajemen Stres Cemas dan Depresi.*"jakarta : Badan Penerbit FKU
- Indryastuti Wulaningsih,"*Efektivitas Positive Self-Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP*", Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Vol. 5No.12
- I.A.Saraswati, Indraharsani,IGAP Wulan Budisetyani,*Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket*.Jurnal Psikologi Udayana. Vol. 4 , No. 2,2017.
- Imro'atun,Siti,*Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri siswa Sekolah Menengah Pertama*,Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Vol. 2, No. 2, 2017.
- Jeffrey S. Nevid, Spencer A, Rathus, Breverly Greene. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Ketut Sukardi, Dewa Nila Kusuma Wati, 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*.Jakarta: PT:Renika Cipta
- Khairunisa,*Kecemasan Berbicara didepan kelas pada peserta didik sekolah dasar*.Jurnal Tunas bangsa Vol.6 No.2 Agustus 2019.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga* Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Michael, Murphy. A Foundation for positive mental imagery and positive self talk for use in an appreciative manager model. Dissertation.proQuset information and learning company.3258975
- Nurkanvan, Wayan. 1990. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Uaha Nasional.
- Prayitno. 2005. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)* .Jakarta: Ghalia Indonesia
- Prayitno & Erman Amti. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* Jakarta PT Rineka Cipta
- Rofiani, A, "*Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Dalam MengatasiKecemasan Berbicara Di Depan Kelas,*" Uinsby,2014.

- Safithry, Esti Ariyani. *Konseling Kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan prasangka sosial*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling. Vol.4 No.2.2019. Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. 2012. "Manajemen Emosi,". Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Sudardjo, Siska & Esti Hayu Purnamaningsih, "Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa," Jurnal Psikologi 2013
- Safaria, Trintoro dan Nofrans Eka Saputra. 2012. "Manajemen Emosi,". Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Thohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- U. Adil Samadani. 2013. *The Power of Belief*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Wulaningsih, Indryastuti, "Efektivitas Positive Self-Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP", Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Vol. 5 No.12
- Yoga Sutisna, *Kefektifan Konseling Kelompok Behavioral teknik systematic desensitization berbantuan musik klasik jawa untuk mereduksi Communication Apprehension*. Jurnal Bimbingan Konseling Vol 5 No 1. 2016



LAMPIRAN

Lampiran 1

Angket Kecemasan Presentasi

Nama:

Kelas :

Petunjuk :

1. Tulislah nama anda dengan serta kelas anda pada kolom yang sudah disediakan!
2. Pada skala ini terdapat 30 pernyataan
3. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti kemudian pilihlah salah satu jawaban dengan tanda (√) yang sesuai dengan kondisi anda saat ini.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengalami perasaan tidak nyaman ketika presentasi didepan kelas				
2.	Saya tidak dapat berkonsentrasi saat presentasi				
3.	Saya merasa kebingungan saat presentasi				
4.	Saya terlihat pucat saat presentasi				
5.	Saya sulit memahami pertanyaan teman-teman saya saat presentasi				
6.	Saya tidak bisa menjawab pertanyaan teman dengan sempurna karena saya tidak konsentrasi				
7.	Saya bisa berfikir dengan tenang saat presentasi				
8.	Saya merasa jantung saya berdebar-dengar saat presentasi				
9.	Saya dapat konsentrasi menjawab pertanyaan teman saya ketika presentasi tanpa pengaruh oleh peserta didik yang lain				
10.	Saya bisa fokus menjawab pertanyaan teman ketika presentasi				
11.	Saya merasa lancar saat presentasi sehingga saya tidak pernah mengulang kalimat				
12.	Saya takut tidak bisa mempresentasikan materi dengan baik				
13.	Saya dapat berkonsentrasi dalam				

	menyampaikan materi presentasi				
14.	Saya merasa gelisah saat presentasi jika tidak dapat menjawab pertanyaan teman				
15.	Saya merasa sakit kepala,sakit leher, dada sesak saat presentasi				
16.	Saya merasa tidak rileks sebelum presentasi				
17.	Saya merasa khawatir jika jawab saya saat presentasi tidak dapat diterima oleh teman-teman saya				
18.	Saya takut saat presentasi tidak memiliki kepercayaan diri				
19.	Saya sangat percaya diri ketika presentasi				
20.	Lutut saya terasa gemeta saat presentasi sehingga saya sulit berdiri				
21.	Tangan saya terasa dingin ketika di kritik oleh teman				
22.	Saya merasa rileks ketika presentasi dimulai				
23.	Saya tidak berani menjawab pertanyaan teman karena takut ditertawakan				
24.	Meskipun sudah menguasai materi namun dada saya tetap berdebar-debar				
25.	Materi yang sudah saya kuasai lupa ketika presentasi				
26.	Saya gugup ketika melihat anggota kelompok tidak dapat menjawab pertanyaan teman				
27.	Konsentrasi saya terganggu jika saat presentasi melihat teman saya meledek				
28.	Saya dapat mengontrol emosi saat presentasi				
29.	Saya bertambah tegang ketika teman sata mulai banyak yang bertanya				
30.	Ketika presentasi, saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya ucapkan				

Lampiran 2

Pedoman Wawancara Guru BK

Nama :

Jabatan :

1. Sebagai guru BK apakah ibu sering memberikan pemahaman mengenai kecemasan yang dapat menurunkan dan menghambat prestasi anak kepada peserta didik melalui bimbingan kelompok dengan teknik *Positive Self Talk*
2. Sejauh mana kerja sama guru BK dengan pihak sekolah dalam memberikan pemahaman untuk menurunkan kecemasan saat presentasi kepada peserta didik
3. Adakah jam khusus bagi guru BK di MTs Al-Khairiyah Natar Lampung Selatan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling di kelas kepada peserta didik
4. Menurut ibu peran apa yang seharusnya dilakukan guru BK agar peserta didik dapat menurunkan kecemasan saat presentasi dengan baik
5. Langkah-langkah seperti apa saja yang ditempuh oleh guru BK dalam memberikan pemahaman dalam menurunkan kecemasan saat presentasi kepada peserta didik melalui bimbingan kelompok dengan teknik *Positive Self Talk*
6. Kendala atau hambatan apa saja yang sering dihadapi oleh guru BK dalam memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai dampak kecemasan yang berlebih terhadap presentasi melalui bimbingan kelompok dengan teknik *Positive Self Talk*
7. Apakah ibu melakukan evaluasi kembali setelah layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam menurunkan kecemasan saat presentasi peserta didik.

Lampiran 3

Pedoman Wawancara Wali Kelas

Nama :

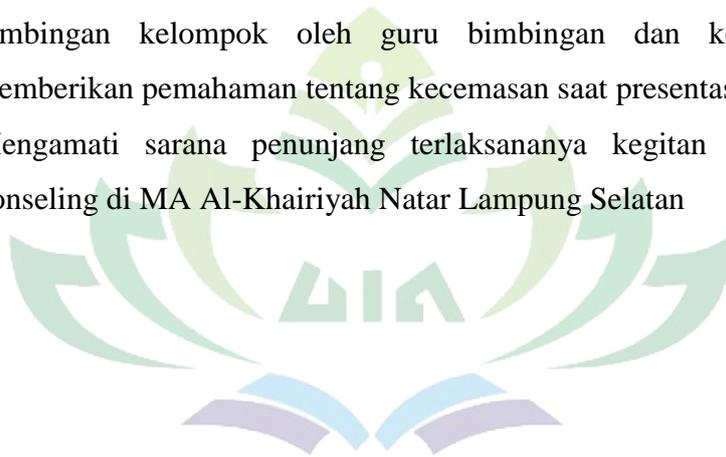
Jabatan :

1. Sebagai guru wali kelas apakah ibu sering memberikan pemahaman dalam menurunkan kecemasan saat presentasi kepada peserta didik
2. Sejauh mana kerja sama guru BK dengan wali kelas dalam memberikan pemahaman untuk menurunkan kecemasan saat presentasi yang dialami peserta didik
3. Bagaimana komunikasi antar peserta didik yang ibu amati dalam kelas VIII B MTs Al-Khairiyah Natar Lampung Selatan
4. Menurut ibu peran apa yang seharusnya dilakukan guru wali kelas agar peserta didik dapat menurunkan kecemasan saat presentasi.

Lampiran 4

Kerangka Observasi

1. Mengamati letak Geografis MA Al-Khairiyah Natar Lampung Selatan
2. Mengamati proses pelaksanaan kegiatan atau mekanisme kerja bimbingan dan konseling dalam memberikan pemahaman dalam menurunkan kecemasan saat presentasi peserta didik MA Al-Khairiyah Natar Lampung Selatan
3. Mengamati pelaksanaan bimbingan dan konseling melalui layanan bimbingan kelompok oleh guru bimbingan dan konseling dalam memberikan pemahaman tentang kecemasan saat presentasi
4. Mengamati sarana penunjang terlaksananya kegiatan bimbingan dan konseling di MA Al-Khairiyah Natar Lampung Selatan



Lampiran 6

Proses Perkenalan



Penyebaran Angket *Pre Test*



Lampiran 7

Wawancara Guru BK



Lampiran 8

Proses pengisian angket *post-test*



Lampiran 9

Foto Bersama kepala sekolah MA Al-Khairiyah Natar



Lampiran 10

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER I (~~GENAP~~/GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2019/2020

1. Nama konseli :
 - a. I
 - b. RA
 - c. VYD
 - d. RY
 - e. SL
 - f. SA
 - g. R
 - h. RR
 - i. MR
 - j. SL
 - k. RF
 - l. BI
2. Kelas/semester : XI / Semester I
3. Hari, tanggal : 6 April 2020
4. Pertemuan ke- : 1 (pertama)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Ruang Kelas MA Al-Khairiyah Natar
7. Topik Permasalahan : Kecemasan saat presentasi
8. Media yang diperlukan : Kertas dan pena
9. Hasil yang dicapai
 - a. Peserta didik/konseli mengungkapkan permasalahan yang dialami.
 - b. Guru BK/Konselor dan peserta didik/konseli membuat kesepakatan untuk melakukan pertemuan selanjutnya.

Natar, 6 April 2020

Mengetahui
Guru BK

Mahasiswa

Desi Riskayanti
NIP.

Lulu Septiani Anwar
NPM. 1611080405

Mengetahui

Kepala MA Al-Khairiyah Natar

Supriyadi, M.Pd
NIP

KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Konseli :
Kelas :
Nama Konselor :

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No.	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap kehadiran Anda			
2	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok			
3	Kesempatan yang diberikan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pendapat/ide			
4	Kepercayaan Anda terhadap guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam layanan konseling kelompok			
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok			
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok			

Natar, 6 April 2020

Konseli

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER I (GENAP/GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama konseli : a. I
b. RA
c. VYD
d. RY
e. SL
f. SA
g. R
h. RR
i. MR
j. SL
k. RF
l. BI
2. Kelas/semester : XI / Semester I
3. Hari, tanggal : 13 April 2020
4. Pertemuan ke- : 1 (pertama)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Ruang Kelas MA Al-Khairiyah Natar
7. Topik Permasalahan : Kecemasan saat presentasi
8. Media yang diperlukan : Kertas dan pena
9. Hasil yang dicapai : c. Peserta didik/konseli mengungkapkan permasalahan yang dialami.
d. Guru BK/Konselor dan peserta didik/konseli membuat kesepakatan untuk melakukan pertemuan selanjutnya.

Natar, 13 April 2020

Mengetahui
Guru BK

Mahasiswa

Desi Riskayanti
NIP.

Lulu Septiani Anwar
NPM. 1611080405

Mengetahui

Kepala MA Al-Khairiyah Natar

Supriyadi, M.Pd

NIP

KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Konseli :
Kelas :
Nama Konselor :

Petunjuk :

3. Bacalah secara teliti
4. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No.	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap kehadiran Anda			
2	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok			
3	Kesempatan yang diberikan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pendapat/ide			
4	Kepercayaan Anda terhadap guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam layanan konseling kelompok			
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok			
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok			

Natar, 13 April 2020

Konseli

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER I (GENAP/GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama konseli : a. I
b. RA
c. VYD
d. RY
e. SL
f. SA
g. R
h. RR
i. MR
j. SL
k. RF
l. BI
2. Kelas/semester : XI / Semester I
3. Hari, tanggal : 17 April 2020
4. Pertemuan ke- : 1 (pertama)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Ruang Kelas MA Al-Khairiyah Natar
7. Topik Permasalahan : Kecemasan saat presentasi
8. Media yang diperlukan : Kertas dan pena
9. Hasil yang dicapai : e. Peserta didik/konseli mengungkapkan permasalahan yang dialami.
f. Guru BK/Konselor dan peserta didik/konseli membuat kesepakatan untuk melakukan pertemuan selanjutnya.

Natar, 17 April 2020

Mengetahui
Guru BK

Mahasiswa

Desi Riskayanti
NIP.

Lulu Septiani Anwar
NPM. 1611080405

Mengetahui

Kepala MA Al-Khairiyah Natar

Supriyadi, M.Pd
NIP

KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Konseli :
Kelas :
Nama Konselor :

Petunjuk :

5. Bacalah secara teliti
6. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No.	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap kehadiran Anda			
2	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok			
3	Kesempatan yang diberikan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pendapat/ide			
4	Kepercayaan Anda terhadap guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam layanan konseling kelompok			
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok			
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok			

Natar, 17 April 2020

Konseli

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER I (GENAP/GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama konseli : a. I
b. RA
c. VYD
d. RY
e. SL
f. SA
g. R
h. RR
i. MR
j. SL
k. RF
l. BI
2. Kelas/semester : XI / Semester I
3. Hari, tanggal : 22 April 2020
4. Pertemuan ke- : 1 (pertama)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Ruang Kelas MA Al-Khairiyah Natar
7. Topik Permasalahan : Kecemasan saat presentasi
8. Media yang diperlukan : Kertas dan pena
9. Hasil yang dicapai : m. Peserta didik/konseli mengungkapkan permasalahan yang dialami.
n. Guru BK/Konselor dan peserta didik/konseli membuat kesepakatan untuk melakukan pertemuan selanjutnya.

Natar, 22 April 2020

Mengetahui
Guru BK

Mahasiswa

Desi Riskayanti
NIP.

Lulu Septiani Anwar
NPM. 1611080405

Mengetahui

Kepala MA Al-Khairiyah Natar

Supriyadi, M.Pd
NIP

KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Konseli :

Kelas :

Nama Konselor :

Petunjuk :

7. Bacalah secara teliti
8. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No.	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap kehadiran Anda			
2	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok			
3	Kesempatan yang diberikan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pendapat/ide			
4	Kepercayaan Anda terhadap guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam layanan konseling kelompok			
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok			
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok			

Natar, 22 April 2020

Konseli

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER I (GENAP/GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

1. Nama konseli : a. I
b. RA
c. VYD
d. RY
e. SL
f. SA
g. R
h. RR
i. MR
j. SL
k. RF
l. BI
2. Kelas/semester : XI / Semester I
3. Hari, tanggal : 27 April 2020
4. Pertemuan ke- : 1 (pertama)
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Ruang Kelas MA Al-Khairiyah Natar
7. Topik Permasalahan : Kecemasan saat presentasi
8. Media yang diperlukan : Kertas dan pena
9. Hasil yang dicapai : m. Peserta didik/konseli mengungkapkan permasalahan yang dialami.
n. Guru BK/Konselor dan peserta didik/konseli membuat kesepakatan untuk melakukan pertemuan selanjutnya.

Natar, 27 April 2020

Mengetahui
Guru BK

Mahasiswa

Desi Riskayanti
NIP.

Lulu Septiani Anwar
NPM. 1611080405

Mengetahui

Kepala MA Al-Khairiyah Natar

Supriyadi, M.Pd
NIP

KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Konseli :
Kelas :
Nama Konselor :

Petunjuk :

9. Bacalah secara teliti
10. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

No.	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap kehadiran Anda			
2	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok			
3	Kesempatan yang diberikan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pendapat/ide			
4	Kepercayaan Anda terhadap guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam layanan konseling kelompok			
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok			
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok			

Natar, 27 April 2020

Konseli