

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
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**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung



Oleh :

**Ummu Latifah Abdullah Sa'adah
NPM : 1411080004**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Drs. Yahya AD, M.Pd
Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1439 H/ 2018 M**

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN 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

Oleh

Ummu Latifah Abdullah Sa'adah

Proses belajar mengajar berkaitan erat dengan kemampuan peserta didik dalam melakukan komunikasi efektif salah satunya dengan berbicara di depan umum, diantaranya adanya interaksi antara guru dengan peserta didik yang terjadi melalui metode pengajaran yang digunakan oleh guru seperti ceramah, tanya jawab, presentasi, diskusi kelompok, dan lain-lain. Namun, kenyataannya perasaan cemas dan gugup saat berbicara di depan umum adalah hal yang wajar dialami oleh sebagian orang, bahkan orang yang berpengalaman pun tidak terlepas dari perasaan ini. Sesuai dengan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “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”. 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_0 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 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.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Modeling Simbolik, Kecemasan Berbicara di depan umum



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

PERSETUJUAN

Judulskripsi

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN 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.**

Nama Mahasiswa : Ummu Latifah Abdullah Sa'adah

NPM : 1411080004

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI :

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

Bandar Lampung, 7 September 2018

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Yahya AD, M.Pd

NIP. 195909201987031003


Busmayaril, S.Ag., M.Ed

NIP. 197508102009011013

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Andi Thahir, M.A., Ed.D

NIP. 197604270200701015



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703160

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN 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, disusun oleh Ummu Latifah Abdullah Sa'adah, NPM: 1411080004 Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas: Tarbiyah dan Keguruan, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal: Kamis, 18 Oktober 2018.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji : Andi Thahir, S.Psi, M.A., Ed.D (.....)

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M. Pd (.....)

Penguji Utama : Defriyanto, S.IQ., M.Ed (.....)

Penguji Pendamping I : Drs. Yahya AD, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping II : Busmayaril, S.Ag., M. Ed (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 195608101987031001

MOTTO

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنْ أَعْلَوْنَ وَأَنْتُمْ تَخْزَنُونَ وَلَا تَهِنُوا وَلَا

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” (QS. Ali-Imran: 139)¹



¹ Tafsir. Tersedia (Online) di: <https://tafsirq.com/3-ali-imran/ayat-139><https://tafsirq.com/3-ali-imran/ayat-139> .(22 Februari 2018).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamiin, sujud syukurku ku haturkan kepada Allah atas segala nikmat, serta telah menjadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar. Aku persembahkan sebuah karya kecil ini untuk :

1. Kedua Orangtuaku dengan sebutan sedari kecil “Ummi Amiyanti dan Abbi Tukino yang tanpa hentinya mencurahkan aku do’a, cinta, kasih sayang, pengorbanan, serta semangat dalam menjalani kehidupan. Syukur tiada batas dalam hidupku telah Allah tempatkan aku diantara ummi dan abbi yang ikhlas menjaga, mendidik dan membimbingku dengan baik. Semoga Allah mempertemukan kita kembali dalam jannah-Nya.
2. Para Bapak/Ibu Guru dan Dosen yang menjadi perantara Allah dalam mentransfer ilmu yang bermanfaat kepadaku selama ini, semoga Allah selalu memberikan rahmat-Nya serta memberikan pahala tanpa batas dan jeda .
3. Almamater tercinta, UIN Raden Intan Lampung sebagai rumah kedua, tempat kebanggan yang penuh dengan pengalaman dan perjuangan.

RIWAYAT HIDUP

Ummu Latifah Abdullah Sa'adah, lahir di Trimodadi 4 September 1996. Penulis tamat dari TK Islamiyah tahun 2002, SD Negeri 3 Trimodadi tahun 2008, pada saat sekolah mengikuti kegiatan non-akademik seperti aktif dalam ekstrakurikuler Pramuka hingga mendapat beberapa prestasi, SMPN 2 Abung Selatan 2011 selama sekolah, aktif sebagai anggota OSIS dan Wakil Osis, dan SMA Negeri 3 Kotabumi 2014 yang selama sekolah juga aktif sebagai Ketua Pramuka satu periode jabatan dengan beberapa prestasi tingkat kabupaten hingga tingkat Nasional, dan merupakan pengurus aktif Rohis.

Pada tahun 2014, penulis melanjutkan pendidikan ke Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur SPAN-PTKIN. Kemudian Tahun 2017 melaksanakan KKN (Kuliah Kerja Nyata) kurang lebih 40 hari di Desa Tanjung kecamatan Katibung Lampung Selatan, dan juga PPL di SMPN 23 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah atas rasa syukur penulis haturkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis , serta shalawat teriring salam disanjungkan kepada suri tauldan Nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wassalam .

Skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan 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” adalah salah syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan dalam program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka penyelesaian penulisan skripsi ini. Sudah pasti banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya. Namun, berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, denga penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Mukri, M.Ag, selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus hijau tercinta ini.

2. Bapak Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Andi Thahir, M.A., Ed.D, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam serta Bapak Dr. Oki Dermawan M.Pd.selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
4. Bapak Drs. Yahya. AD. M.Pd selaku pembimbing I yang telah dengan ikhlas meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Busmayaril. S.Ag. M.Ed selaku pembimbing II yang dalam kepadatan kesibukannya masih meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing dan mengarahkan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Hardiyansyah Masya. M.Pd selaku dosen yang telah banyak membantu memberikan sumbangsih ilmu yang bermanfaat saat perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak dan Ibu Staff jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang telah pelayanan terbaik kepada penulis dan memudahkan segala proses pendidikan penulis dari awal semester sampai akhir semester ini.
8. Ibu Elidar, S.Pd., M.M selaku Kepala SMPN 2 Abung Selatan yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan kepada penulis dalam melakukan penelitian. Serta Ibu Pujiyati. S.Pd selaku guru pendamping yang telah memberikan waktu dan arahnya.

9. Teruntuk kakak Perempuan yang tercinta, Ummu Afifah A.S , Kakak iparku Echo Pramono, adikku Umar Ziddan Muttaqin, dan si bungsu Sumayah Nafsa Adzillah .
10. Sahabat-sahabat karibku Dino Setiawan Abdullah, Taza Nur Utami, Mega Roza lia, Zakiah Ulfa Arrozi yang tetap saling menyemangati sampai sekarang.
11. Sahabat seperjuanganku Dwi Apriyani, Hanita Elsa, dan Dana Rizka dwi putri, Fidia Fitri Ade P dan Arif Nurul Huda untuk segala semangat dan kebersamaan hingga sekarang.
12. Teman-teman seperjuangan PPL 57 (Zahra, Dian, Ayu, Zai, Rihal, Titin, Maulana, Sitkom, cahya, yuyun, elintia, endang, wahindun, dan vivin).
13. Terkhusus untuk teman-teman Keluarga BKPI A yang telah mengawali perjuangan dibangku kuliah dan mengisi hari-hari dikampus dengan semangat dan segala kisah senang maupun sedih. Akhir kata, penulis mengharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan semoga Allah melindungi kita semua.

Bandar Lampung, 17 Agustus 2018

Penulis

Ummu Latifah Abdullah Sa'adah
1411080004

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Ruang Lingkup Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Bimbingan Kelompok	14
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	14
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	15

3. Tahap-Tahap penyelenggaraan Bimbingan Kelompok	16
B. Teknik Modeling Simbolik.....	22
1. Pengertian Teknik Modeling Simbolik.....	22
2. Karakteristik Model Dalam Teknik Modeling Simbolik	23
3. Manfaat Teknik Modeling Simbolik.....	24
4. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Teknik Modeling Simbolik.....	25
5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Modeling Simbolik	28
6. Langkah-Langkah Teknik Modeling Simbolik.....	29
7. Efek Teknik Modeling Simbolik	31
C. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	32
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan umum.....	32
2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum	34
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasann Berbicara di Depan Umum	36
D. Penelitian Yang Relevan	37
E. Kerangka Pikir.....	39
F. Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	43
B. Desain Penelitian.....	43
C. Variabel Penelitian	45
D. Definisi Operasional.....	47
E. Populasi dan Sampel.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	50
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
I. Langkah-Langkah Penelitian.....	57

	J. Teknik pengolahan dan Analisis Data.....	58
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian.....	62
	1. Gambaran Umum Pra Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik.....	62
	2. Hasil Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik.....	63
	3. Analisis data dan Pengujian Hipotesis	88
	a. Analisis Data	88
	b. Pengujian Hipotesis.....	91
	1. Uji Hipotesis.....	91
	B. Pembahasan	93
	C. Keterbatasan.....	95
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	96
	B. Saran.....	97
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Pra Penelitian.....	9
2. Definisi Operasional.....	47
3. Skor Alternatif Jawaban.....	51
4. Kriteria Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	52
5. Kisi-kisi Kuesioner Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	52
6. Tabel Tabel Validitas	55
7. Tabel Reliabilitas	57
8. Hasil <i>Pre-test</i> Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	88
9. Hasil <i>Post-test</i> Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	90



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Pikir	41
2. Bagan Desain Penelitian.....	44
3. Variabel Penelitian	46
4. Grafik Rata-Rata <i>pre-test</i>	89
5. Grafik Rata-Rata <i>Post-test</i>	91



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pernyataan Keaslian Karya Tulis	I
a. Surat Pernyataan	
b. Surat pernyataan melampirkan jurnal	
2. Perihal Angket.....	II
a. Surat Keterangan Validasi Angket	
b. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	
c. Angket	
3. Surat-Menyurat	III
a. Surat Penelitian	
b. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	
4. Pengumpulan Data Penelitian	IV
a. Hasil <i>pre-test</i> kelompok eksperimen	
b. Hasil <i>pre-test</i> kelompok kontrol	
c. Hasil <i>Post-test</i> kelompok eksperimen	
d. Hasil <i>post-test</i> kelompok kontrol	
5. Pelaksanaan penelitian	V
a. RPL	
b. Daftar kehadiran peserta didik	
c. Dokumentasi Kegiatan	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 kita sehari-hari. Salah satu cara komunikasi adalah dengan berbicara kepada orang lain karena proses tersebut akan sangat membantu kita untuk menjalankannya.

Inti dari berkomunikasi ialah untuk menyampaikan suatu pesan ataupun informasi kepada seorang komunikan atau *audien*. Karena dengan berkomunikasi secara langsung (*direct communication*) maka kita juga akan mendapatkan timbal balik informasi (*feedback*) dari seorang komunikan tersebut. Bahkan Agama Islam pun mengajarkan kepada kita untuk berkomunikasi kepada siapapun. Sebagaimana dalam firman-Nya dalam surah Al-Hujurat ayat 13:

عِنْدَ أَكْرَمِكُمْ إِن لِّتَعَارَفُواْ وَقَبَائِلَ شُعُوبًا وَجَعَلْنَاكُمْ وَأَنْتَى ذَكَرٍ مِّنْ خَلْقِنَا إِنَّا النَّاسُ يُتَأْتِيهَا
خَيْرٌ عَلِيمٌ اللَّهُ إِن تَقْدُكُمْ اللَّهُ

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 takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”.

Dalam perspektif Islam sendiri, komunikasi merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan manusia, tiada hari tanpa komunikasi. Karena segala gerak langkah kita selalu disertai dengan komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi yang islami, yaitu komunikasi berakhlak *al-karimah* atau beretika. Komunikasi yang berakhlak *al-karimah* berarti komunikasi yang bersumber kepada Al-Quran dan As-Sunnah (Hadits Nabi).¹

Proses belajar mengajar berkaitan erat dengan kemampuan peserta didik dalam melakukan komunikasi efektif salah satunya dengan berbicara di depan umum, diantaranya adanya interaksi antara guru dengan peserta didik yang terjadi melalui metode pengajaran yang digunakan oleh guru seperti ceramah, tanya jawab, presentasi, diskusi kelompok, dan lain-lain. Melalui metode belajar ini guru melatih peserta didik untuk lebih aktif dalam proses belajar di kelas. Kemampuan berbicara di depan umum yang dimaksud adalah peserta didik aktif dalam ruang lingkup kelompok, bertanya, menyampaikan ide atau pendapat, dan mempresentasikan tugas dengan baik.

Berbicara bagi manusia menjadi sebuah sarana untuk berkomunikasi dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial manusia memerlukan interaksi terhadap sesama manusia sebagai kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Interaksi dapat terjadi dengan bantuan bahasa sebagai alat komunikasi. Berbicara menjadi bagian dalam keseharian manusia yang hidup

¹MFHA. "Konsep Komunikasi Islam". (Online) tersedia di <https://mfhadesign.wordpress.com/2016/10/09/konsep-komunikasi-islam/> (5 Januari 2018)

Wahyono dan Pujriyanto mengemukakan bahwa pendidikan memegang peranan sangat penting dan strategis dalam membangun masyarakat berpengetahuan yang memiliki keterampilan: (1) melek teknologi dan media; (2) melakukan komunikasi efektif; (3) berpikir kritis; (4) memecahkan masalah; dan (5) berkolaborasi².

Tarigan menyatakan berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan, menyatakan, atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan. Dalam proses belajar berbicara di depan umum, peserta didik dapat melakukan kegiatan berkomunikasi secara berkelompok, dua orang atau lebih dengan berlatih presentasi, saling bertanya dan menjawab, memberi dan menerima tanggapan.³

Namun, kenyataannya perasaan cemas dan gugup saat berbicara di depan umum adalah hal yang wajar dialami oleh sebagian orang, bahkan orang yang berpengalaman pun tidak terlepas dari perasaan ini. Anxietas/kecemasan adalah adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.⁴

Menurut Santoso, kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki

²“Keterampilan Belajar (Kompetensi Siswa) Abad 21” (on-line). Tersedia di: <http://ainamulyana.blogspot.com/2017/06/keterampilan-belajar-kompetensi-siswa.html> (10 Februari 2018)

³Mohamad Yudha Gutara, dkk. Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara di Depan Umum Bagi Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, vol. 2. No.3 (2017). h.139

⁴Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid 1* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003). h. 163.

gemetar. Kemudian yang termasuk dalam gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.⁵

Di dunia yang beragam, saling berhubungan, dan berorientasi pada hasil, peserta didik perlu pembicara publik yang percaya diri dan siap. Namun, banyak peserta didik yang masuk kelas berbicara di depan umum merasa cemas dan takut harus tampil di depan umum.⁶

Hal tersebut di atas sesuai dengan firman Allah Subhanahu wa ta'ala dalam Quran surah Ali Imran ayat 139 :

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنْ أَلَّ عُلُونَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ أَوْلَا تَهْنَأُونَ

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” (QS. Ali-Imran: 139)

Ayat ini peringatan agar orang beriman tidak merasa lemah dan berjiwa inferior di hadapan siapa saja selain Allah dan kebenaran. Ayat ini juga merupakan penekanan atas kewibawaan dan kemuliaan jiwa, yakni kemuliaan pribadi dan kemuliaan bangsa. Tokoh-tokoh perjuangan Islam menanamkan jiwa ini agar masyarakat dan umat Islam percaya diri bahwa “Kita bisa”. Inilah nilai budaya Al-Quran bagi seorang Muslim⁷.

⁵Bayu Prakosa dan Partini.. “Berpikir Positif untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas”. *Proceeding Seminar Nasional*,(2015). h. 40.

⁶Elizabeth Rattine-Flaherty. “Participatory Sketching as a Tool to Address Student's Public Speaking Anxiety”. *Communication Teacher*, (September 2015). h. 26

⁷Tafsir Qur'an “QS.Al'Imran[3]: ayat 139; Tidak Unggul Maka Tidak Beriman”. (online) tersediadi: <http://tafsir-quran.com/tafsir/tadabur/qs-al-imran-3-139-tidak-unggul-maka-tidak-beriman.html>.

Berikut ini cara berkomunikasi yang baik menurut Al-Quran atau "Komunikasi Islam". Etika, kaidah, atau prinsip komunikasi berikut ini juga berlaku kapan dan di mana saja, disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

1. Qaulan Sadida(jujur)

وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا
عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya:

“Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar”. (Q.S An-Nisa : 9)

2. Qaulan Baligha (membekas di jiwa)

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ
وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا

Artinya:

“Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. Karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang berbekas pada jiwa mereka” (Q.S An-Nisa:3)

3. Qaulan karima(Mulia)

فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Artinya:

“...dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka Perkataan yang mulia”.(QS. Al-Isra’: 23)

4. Qaulan Layyina(lemah lembut)

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لِّئِنَّا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

Artinya:

“maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut”(Q.S Thaha : 44)

5. Qaulan maisuura (ringan)

وَأَمَّا تَعْرِضِنَّ عَنْهُمْ ابْتَغَاءَ رَحْمَةٍ مِنْ رَبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مَيْسُورًا

Artinya:

“Dan jika kamu berpaling dari mereka untuk memperoleh rahmat dari Tuhanmu yang kamu harapkan, maka katakanlah kepada mereka ucapan yang pantas”.(Q.S Al-Isra’:28)

6. Qaulan Ma’rufa(baik)

وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا

Artinya:

“Dan janganlah kamu serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya, harta (mereka yang ada dalam kekuasaanmu) yang dijadikan Allah sebagai pokok kehidupan. Berilah mereka belanja dan pakaian (dari hasil harta itu) dan ucapkanlah kepada mereka kata-kata yang baik.”(Q.S An-Nisa : 5)

. Dalam berkomunikasi terhadap sesama, bahasa lisan yang paling banyak digunakan oleh manusia. karenanya setiap manusia yang ingin berkomunikasi harus memperhatikan etika dan tata karma di dalam mengeluarkan kata-kata kepada orang lain. Komunikasi yang baik adalah komunikasi yang mudah difahami oleh orang lain⁸.

⁸ H. Sapri. “Etika pengunjung perpustakaan dalam perspektif Alquran” . Jurnal Iqra’ Volume 10. No. 02 Oktober 2016. h. 31

Secara khusus layanan bimbingan dan konseling pendidikan islam di sekolah bertujuan untuk membantu peserta didik agar mereka dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan yang meliputi aspek pribadi sosial, belajar dan karir. Berdasarkan uraian diatas, maka peserta didik memerlukan bimbingan yang lebih fokus pada pribadi dan hubungannya dengan lingkungan social yang dalam hal ini adalah mengenai kecemasan berbicara di depan umum. Oleh karena itu disinilah bimbingan dan konseling pendidikan Islam berperan.

Kecemasan biasanya berpusat pada berbicara dan tampil di atas panggung. Berbicara dikelas adalahpaling rumit untuk peserta didik yang memprihatinkan meskipun mereka cukup pandai dalam merespon atau memberikan pidato yang dipersiapkan. Peserta didik yang khawatir juga mungkin mengalami kesulitan dalamsuara dan struktur perseptif atau dalam menangkap maknanya⁹.Selain itu kecemasan menurut Semiun juga dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek antara lain: aspek suasana hati, aspekkognitif, aspek somatik dan motorik.¹⁰

Berdasarkan wawancara dengan ibu Pujiyati guru BK kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Selatan, kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu masalah yang dialami peserta didik, serta belum maksimalnya tindakan yang diberikan baik oleh wali kelas maupun guru BK. Berdasarkan pengamatan guru-guru

⁹Sunil K Jangir, Reddy B. Govinda. "*Reducing Public Speaking Anxiety with Behavior Modification techniques among school students*": A study. *The International Journal of Indian Psychology*. (2017). h. 92

¹⁰Hayu Stefani, Mudjiran, dan Mega Iswari. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Rational Emotif Behavior Therapy untuk mengatasiKecemasan Mahasiswa". *Konselor*, (2016). h.16

mata pelajaran maupun wali kelas yang kemudian disampaikan kepada guru BK tentang masalah yang terjadi pada peserta didik. Berikut sikap yang di duga menunjukkan kecemasan berbicara di depan umum yang yang terjadi di dalam kelas:

1. Peserta didik terlihat gugup saat dipanggil namanya dengan *random* maupun berurutan untuk maju di depan kelas.
2. Terbata-bata saat harus melakukan presentasi kelompok
3. Sering lupa materi yang dihapalkan saat maju di depan teman-teman sekelas
4. Beberapa peserta didik mengadukan kepada guru mata pelajaran maupun wali kelas sesaat setelah tampil di depan umum jika, merasa jantung berdebar lebih cepat, telapak tangan terasa dingin, dan gemetar pada saat harus berbicara di depan banyak orang dan tidak sering lupa apa yang akan diucapkan selanjutnya.

Dari uraian hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan dan kondisi yang tidak menyenangkan serta menimbulkan rasa takut, tegang, prihatin, gugup, dan khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk sehingga menyebabkan seseorang tidak mampu menyampaikan pesan secara sempurna di depan orang banyak (umum). Kecemasan berbicara didepan umum yang dialami peserta didik apabila dibiarkan tanpa diberi tindakan untuk menguranginya akan menyebabkan dampak yang buruk bagi Peserta didik seperti, akan terjadi ketidakefektifan dalam proses belajar, tidak tercapainya kompetensi yang diharapkan, tidak maksimalnya nilai yang diperoleh.

Pernyataan-pernyataan kecemasan berbicara di depan umum didukung dengan data peserta didik dalam tabel berikut:

Tabel 1
Peserta didik yang Mengalami masalah tentang Kecemasan Berbicara di Depan Umum Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Selatan

NO	Kriteria	Jumlah Peserta Didik	Presentase
1	Tinggi	16	26.66%
2	Sedang	23	36.67%
3	Rendah	22	38,33%
Total		61	100%

Sumber: Dokumentasi Pra Penelitian melalui penyebaran angket kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan

Dari tabel 1 menjelaskan bahwa diduga kecemasan berbicara di depan umum peserta didik cenderung tinggi dengan jumlah peserta didik dengan kriteria “tinggi” berjumlah 16 orang atau setengah total populasi .

Berdasarkan gambaran dan latar belakang tersebut di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Selatan Tahun Ajaran 2017/2018”.

Hal ini sesuai dengan tujuan dari layanan Bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno, adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu berbicara di depan orang banyak,
- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak,
- 3) Belajar menghargai pendapat orang lain,
- 4) Bertanggungjawab atas pendapat yang dikemukakannya,
- 5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif),
- 6) Dapat bertenggang rasa,

- 7) Menjadi akrab satu sama lainnya
- 8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.¹¹

Bandura menyatakan bahwa perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung (*imitasi*) dan melalui pengamatan tidak langsung (*vicarious conditioning*). Modeling simbolik digunakan untuk menampilkan perilaku model melalui film, gambar, video, dan cerita yang berbasis audio-visual. Tujuan teknik modeling simbolik menurut Latipun adalah untuk membentuk perilaku baru dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.¹² Penggunaan teknik ini disesuaikan dengan kebutuhan ataupun permasalahan konseli. Nursalim mengemukakan bahwa strategi modeling dapat digunakan membantu konseli untuk:

- a. Memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolik
- b. Menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan carayang tepat atau pada saat yang diharapkan
- c. Mengurangi rasa takut dan cemas
- d. Memperoleh keterampilan sosial
- e. Mengubah perilaku verbal, dan mengobati kecanduan narkoba¹³

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan, maka identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Peserta didik mengalami ciri-ciri fisik kecemasan berbicara didepan umum
2. Di duga belum maksimalnya tindakan yang diberikan untuk mengurangi kecemasan di depan umum
3. Terdapat 26.66% (16 Peserta didik) yang memiliki kriteria tinggi dalam kecemasan berbicara di depan umum

¹¹Hastha Purna Putra, Nurhizrah Gistituati & Syahniar. "Peningkatan Perilaku Prosocial di Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling". *Konseling dan Pendidikan*,. (2015) . h. 33.

¹²Ita Pratista Mautitama dan Awalya. "Pengaruh Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Kebiasaan Belajar". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*, (2017). h. 3

¹³Ardila Pratiwi. "Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMP Negeri 2 Minasatene". *Konseling Andi Matappa*. (2017). h. 57

C. Batasan Masalah

Agar penelitian dan pembahasan lebih terarah dan tidak menimbulkan perluasan masalah serta kesalahpahaman penafsiran maka penulis membuat batasan dalam masalah dalam penelitian ini, berdasarkan tema yang dikaji maka ruang lingkup permasalahannya adalah “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Adakah Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan.

F. Manfaat penelitian

1. Memberikan penjelasan secara empiris melalui penelitian tentang Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap

Pengurangan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan.

2. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan membantu dalam lembaga-lembaga, serta penulis-penulis menjadi salah satu sumber referensi bagi penelitian selanjutnya.

G. Ruang Lingkup Penelitian

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

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Keterampilan Pribadi (intrapersonal) dengan sasaran kecemasan berbicara di depan umum.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan yang mengalami masalah kecemasan berbicara di di depan umum.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 2
Abung Selatan



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Dewa Ketut Sukardi, bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/ konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan¹⁴.

Sedangkan Sitti Hartinah mengatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang dilakukan secara kelompok terhadap individu sekaligus sehingga beberapa orang atau individu sekaligus dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan¹⁵.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu atau anggota kelompok melalui dinamika kelompok untuk mendapatkan bimbingan dan informasi yang berguna dari narasumber serta mengembangkan nilai-nilai dan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan dengan saling bekerja sama serta mencapai tujuan tertentu di dalam kelompok. Program pengembangan dan pelaksanaan bimbingan dan konseling harus dilakukan secara terstruktur, terpola, terprogram dan terpadu

¹⁴ Sukardi, Dewa Ketut.. *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h.60

¹⁵Hartinah, S. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. (Bandung : PT. Refika Aditama. 2009), h. 4.

sehingga keberhasilan dan efektivitas hasilnya dapat dirasakan oleh semua pihak¹⁶.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (peserta didik). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para peserta didik¹⁷.

Ahman dalam Mamat Supriatna, secara khusus menyatakan layanan bimbingan di SMP bertujuan untuk membantu siswa agar dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan yang berkaitan dengan aspek pribadi sosial, pendidikan, dan karier sesuai dengan tuntutan lingkungan. Layanan bimbingan membantu peserta didik agar : (1) memiliki pemahaman diri; (2) mengembangkan sikap positif; (3) membuat pilihan kegiatan secara sehat; (4) mampu menghargai orang lain; (5) memiliki rasa tanggung jawab; (6) mengembangkan keterampilan hubungan antar pribadi; (7) dapat menyelesaikan masalah; dan (8) dapat membuat keputusan secara baik.¹⁸

¹⁶ Neng Gustini. "Bimbingan Dan Konseling Melalui Pengembangan Akhlak Mulia Siswa Berbasis Pemikiran Al-Ghazali". *Tadris : Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*. (ISSN: 2301-7562), (Juni 2016).

¹⁷Tohirin. *Bimbingan Konseling di Sekola dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013) h. 172

¹⁸ Badrul Kamil, Mega Aria Monica, A. Busthomi Maghrobi. "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (e-ISSN 2355-8539), (2018), h. 24.

3. Tahap-Tahap Penyelenggaraan Bimbingan Kelompok

a. Tahap I (Tahap Pembentukan)

Kegiatan awal dari kegiatan kelompok dapat dimulai dengan pegumpulan para (calon) anggota kelompok dalam rangka kegiatan kelompok yang akan direncanakan, meliputi:

1) Pengenalan dan Pengungkapan tujuan

Tahap pengenalan dan pengungkapan tujuan merupakan tahap pengenalan dan tahap pelibatan diri atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini, pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai, baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Dalam tahap pembentukan tersebut, peranan pemimpin kelompok adalah memunculkan dirinya sehingga ditangkap oleh para anggota sebagai orang yang benar-benar mampu dan bersedia membantu para anggota kelompok untuk mencapai tujuan mereka. Peranan *ing ngarsa sung tulada, ing madyo mangun karsa* hendaknya benar-benar terwujud. Pada tahap tersebut pemimpin kelompok perlu :

- (1) Menjelaskan kegiatan umum yang ingin di capai melalui kegiatan kelompok tersebut menjelaskan cara-caranya yang hendaknya dilalui dalam mencapai tujuan tersebut;
- (2) Mengemukakan tentang diri sendiri yang memungkinkan perlu untuk terselenggaranya kegiatann kelompok baik (antara lain

memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok;

- (3) Menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain (anggota kelompok), kehalusan hati, kehangatan, dan empati.

Penampilan pemimpin kelompok yang seperti itu akan menjadi contoh yang besar kemungkinan akan diikuti oleh para anggota dalam menjalani kegiatan kelompoknya¹⁹.

2) Terbangunnya Kebersamaan

Hasil tahap suatu kelompok (menjelang di masuknya tahap pembentukan) mungkin adalah suatu keadaan dimana anggota kelompok belum merasa adanya ketertarikan kelompok. Kelompok yang sudah terbentuk sesudah tahap awal yang sedang mengalami tahap pembentukan tersebut agaknya baru menjadi suatu kumpulan orang-orang yang belum saling mengenal.

3) Keaktifan pemimpin kelompok

Peranan pemimpin kelompok dalam tahap pembentukan hendaknya benar-benar aktif. Hal tersebut tidak berarti bahwa pemimpin berceramah atau mengajarkan apa yang seharusnya dilakukan oleh anggota kelompok. Pemimpin kelompok memusatkan usahanya pada:

- (a) Penjelasan tentang tujuan kegiatan;

¹⁹Sitti Hartinah, Op. Cit, h. 132

- (b) Penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota
- (c) Menumbuhkan sikap saling mempercayai dan menerima; dan
- (d) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

4) Beberapa teknik pada tahap awal

Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan oleh pemimpin kelompok pada tahap awal. Apabila keterbukaan dan keikutsertaan para anggota dapat cepat tumbuh dan berkembang, mungkin teknik-teknik tersebut tidak perlu digunakan. Teknik-teknik tersebut berguna bagi pengembangan sikap anggota kelompok yang semula tumbuh secara lambat. Teknik yang dapat digunakan antara lain

- (1) Teknik pertanyaan dan jawaban;
- (2) Teknik perasaan dan tanggapan; dan
- (3) Teknik permainan kelompok²⁰.

b. Tahap II (Peralihan)

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamis, kelompok sudah mulai tumbuh dan kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kepada kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu diselenggarakan tahap peralihan.

1) Suasana Kegiatan

²⁰ Ibid, h. 133-134

Pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam kelompok bebas (jika kelompok tersebut memang kelompok bebas) atau kelompok tugas (jika kelompok tersebut memang kelompok tugas). Kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota kelompok siap memulai kegiatan tersebut. Tawaran tersebut barangkali akan menimbulkan suasana ketidakseimbangan para anggota.

2) Suasana ketidakimbangan

Suasana ketidakimbangan secara khusus dapat mewarnai tahap peralihan tersebut. Sering terjadi konflik atau bahkan konfrontasi antara anggota kelompok dan pemimpin ketidakseuaian banyak terjadi dalam keadaan banyak para anggota yang merasakan tertekan ataupun menyebabkan tingkah laku mereka menjadi tidak biasanya. Keengganan muncul lagi dalam suasana seperti itu.²¹

3) Jembatan antara tahap I dan tahap II

Tahap kedua menetapkan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar. Artinya, para anggota kelompok segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya jembatan itu di tempuh dengan susah payah. Artinya, para anggota enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap

²¹Ibid. h. 137.

ketiga. Dalam keadaan seperti ini, pemimpin kelompok dengan gaya kepemimpinan yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu tersebut dengan selamat. Jika perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan ditahap pertama seperti kegiatan kelompok, asas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan, diulangi, ditegaskan, dan dimantapkan kembali²².

c. Tahap III (Kegiatan kelompok)

Tahap tiga merupakan inti kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan penggingringnya cukup banyak dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang saksama dari pemimpin kelompok. Kegiatan pada tahap ketiga tersebut mendapatkan alokasi waktu yang terbesar dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Akan tetapi, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini sangat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik, tahap ketiga akan berlangsung dengan lancar dan pemimpin kelompok mungkin bisa lebih santai dan membiarkan anggota kelompok sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Pada tahap ini, prinsip *tut wuri hadayani* dapat diterapkan²³.

d. Tahap IV (Pengakhiran)

²²Ibid. h. 139.

²³ Ibid. h. 140

Kegiatan kelompok tidak berlangsung terus menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok kemudian menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang dianggap tepat.

1) Frekuensi pertemuan

Pengakhiran kelompok seringkali diikuti oleh pertanyaan: Apakah kelompok akan bertemu kembali dan melanjutkan kegiatan? Dan berapa kalikah kelompok tersebut harus bertemu?. Keberhasilan kelompok tidak diukur dari banyaknya kelompok tersebut bertemu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogianya mendorong kelompok tersebut untuk melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh.

2) Pembahasan keberhasilan kelompok

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peranan pemimpin kelompok adalah memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut, khususnya terhadap

keikutsertaan secara aktif para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok²⁴.

B. Teknik Modeling Simbolik

Modeling adalah proses bagaimana individu belajar dari mengamati orang lain. Ia adalah salah satu komponen teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura dan telah menjadi salah satu intervensi pelatihan berbasis psikologi yang paling luas digunakan, paling banyak diteliti, dan sangat di hormati.²⁵ Salah satu tipe dasar modeling adalah *symbolic modeling*.

1. Pengertian Teknik Modeling Simbolik

Cervon dan Pervin, menjelaskan bahwa teknik modeling simbolik merupakan cara penyajian melalui pemberian contoh yang positif /model seperti film dan gambar. Sementara menurut Cormier dan Cormier, teknik modeling simbolis merupakan model pembelajaran yang disajikan melalui material tertulis, rekaman audio atau video, film, atau slide. Model-model dapat dikembangkan untuk klien perorangan atau kelompok .suatu model simbolis dapat mengajarkan klien tingkah laku yang sesuai, mempengaruhi sikap dan nilai-nilai dan mengajarkan keterampilan-keterampilan sosial melalui simbol atau gambar dari benda aslinya dan mempertunjukkan pada klien melalui alat-alat perekam tersebut di atas.²⁶

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik modeling simbolis adalah suatu cara model pembelajaran tanpa menggunakan model langsung melainkan menggunakan penokohan material simbol dalam bentuk tertulis, gambar/cerita, rekaman audio atau video, film atau slide yang

²⁴ Ibid, h. 151

²⁵ Erford Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2017) h. 340.

²⁶ Ika Widiyawati, “Pengaruh Teknik Modeling Simbolis Terhadap Minat kewirausahaan Bidang Tata Busana Siswa SMK Negeri 7 Purworejo Kabupaten Purworejo”. (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2014).h. 18-19.

memiliki potensi untuk mempengaruhi pengamat untuk meniru tingkah laku yang sesuai, mempengaruhi sikap dan nilai, dan mengajarkan pengamat tentang keterampilan-keterampilan sosial melalui model simbolis yang disajikan tersebut.

2. Karakteristik Model dalam Teknik Modeling Simbolik

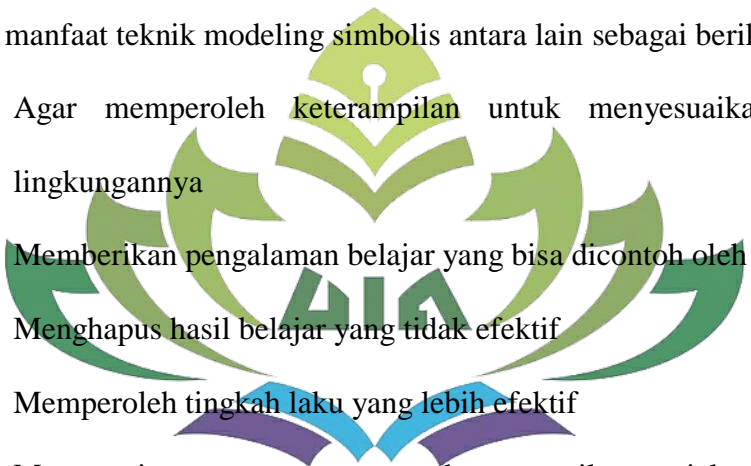
Sugiarta, dkk, mengemukakan beberapa karakteristik dalam teknik modeling simbolis sebagai berikut.

- a. Tingkat tertinggi belajar dari pengamatan diperoleh dengan cara mengorganisasikan sejak awal dan mengulangi perilaku secara simbolik kemudian melakukannya. Proses mengingat akan lebih baik dengan cara mengkodekan perilaku yang ditiru kedalam kata-kata tanda atau gambar dari pada hanya observasi sederhana (hanya melihat saja). Sebagai contoh: belajar tari dari instruktur membutuhkan pengamatan dari berbagai sudut yang dibantu cermin dan langsung ditirukan oleh siswa pada saat itu juga. Kemudian proses meniru akan lebih terbantu jika gerakan tari juga di dukung dengan penayangan video, gambar atau instruksi yang ditulis dalam buku panduan.
- b. Individu lebih menyukai perilaku yang ditiru jika sesuai dengan nilai yang dimilikinya
- c. Individu akan menyukai perilaku yang ditiru jika model atau panutan tersebut dikisukai dan dihargai dan perilakunya mempunyai nilai yang bermanfaat.

Feist dan Feist juga mengemukakan bahwa model yang atraktif dan menarik lebih mungkin untuk dijadikan model dari pada model yang tidak menarik. Sosok-sosok populer di televisi, di bidang olahraga, di film lebih sering diperhatikan dengan cermat. Selain itu, sifat dasar dari perilaku yang ditiru mempengaruhi perhatian individu²⁷.

3. Manfaat Teknik Modeling Simbolik

Setiap Teknik tentu memiliki manfaat-manfaat tersendiri, Menurut Sofyan Wilis, manfaat teknik modeling simbolis antara lain sebagai berikut:

- 
- a. Agar memperoleh keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya
 - b. Memberikan pengalaman belajar yang bisa dicontoh oleh konseli
 - c. Menghapus hasil belajar yang tidak efektif
 - d. Memperoleh tingkah laku yang lebih efektif
 - e. Mengatasi gangguan-gangguan keterampilan sosial, gangguan reaksi emosional, dan pengendalian diri.

Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Bandura manfaat teknik modeling simbolis antara lain:

- a. Menghambat dan menghilangkan atau mengurangi hambatan perilaku yang sudah ada dalam repertoar,

²⁷ Ibid. h. 20-21

- b. Sebagai fasilitas respons, perilaku yang dijadikan model dapat berfungsi sebagai pengingat atau isyarat bagi orang untuk melakukan perilaku yang sudah ada dalam repertoarnya,
 - c. Membangkitkan rangsangan emosional,
 - d. *Symbolic modeling* membentuk gambaran orang tentang realitas sosial diri dengan cara itu ia memotret berbagai hubungan manusia dan kegiatan yang mereka ikuti²⁸.
4. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Teknik Modeling Simbolik

Dalam mengembangkan Modeling simbolik harus mempertimbangkan unsur-unsur berikut: karakteristik konseli, perilaku tujuan yang akan didemonstrasikan,/dimodelkan, sarana yang digunakan, isi tulisan dan pengujian model.

a. Karakteristik Konseli/Pengguna model

Pertimbangan awal dalam mengembangkan model simbolis ialah menentukan karakteristik orang-orang yang akan menggunakan model yang didesain. Misalnya usia, jenis kelamin, dan kebiasaan.karakteristik model simbolis harus serupa dengan karakteristik orang yang menggunakan model. Contohnya Peterson dan Shigetomi mempertunjukkan sebuah film yang berjudul, *Operasi Ethan*, yang menunjukkan anak laki-laki kulit putih yang berusia 7 tahun sebagai model dan juga anak laki-laki dari ras kaukasia yang berusia 8 tahun sebagai model bagi anak-anak yang sakit gigi. Contoh lain

²⁸ Ibid. h. 21-22

Reeder dan Kuncze menggunakan pasien-pasien lama sebagai model simbolis untuk mengatasi kecanduan narkoba.

b. Perilaku tujuan yang akan dimodelkan

Perilaku tujuan yang akan dimodelkan harus ditetapkan terlebih dahulu oleh konselor. Apakah satu model atau serangkaian model bisa dikembangkan, konselor harus menyusun 3 pertanyaan berikut: perilaku-perilaku apa yang akan dimodelkan? Apakah perilaku atau aktivitas itu harus terbagi dalam urutan kemampuan dari apa yang kurang kompleks ke kompleks? Bagaimana seharusnya kemampuan itu diatur? .

Gresham dan Nagle menggunakan anak perempuan berusia 9 tahun dan anak laki-laki berusia 10 tahun sebagai model *video tape* yang memperlihatkan kemampuan sosial seperti partisipasi, kerjasama, komunikasi, persahabatan, memulai dan menerima secara positif interaksi dengan teman sebaya. Ahli lain Sarason dan Sarason menggunakan model yang memperlihatkan kemampuan sosial dan kemampuan kognitif untuk situasi-situasi: *Interview* pekerjaan, melawan tekanan teman sebaya, bertanya di kelas, bergaul dengan baik dengan atasan, mengurangi konflik.

c. Media

Media merupakan sarana yang dapat digunakan untuk menampilkan model. Media ini dapat berupa media tulis seperti buku dan komik serta audio dan video. Pemilihan media ini tergantung pada tempat (lokasi),

dengan siapa dan bagaimana, *modeling* simbolis akan digunakan masing-masing media memiliki kelebihan dan kelemahan.

d. Isi Tampilan atau Presentasi

Apapun media yang digunakan konselor tetap harus menyusun naskah yang menggambarkan isi tampilan/presentasi *modeling*. Naskah tersebut harus memuat 5 hal yaitu: instruksi, *modeling*, praktik, umpan balik dan ringkasan.

- 1) *Instruksi*. Instruksi harus dicantumkan bagi setiap perilaku atau rangkaian perilaku yang ditampilkan. Instruksi yang singkat dan jelas akan membantu konseli mengenali komponen-komponen yang akan ditiru. Instruksi memudahkan perhatian pada model. Instruksi juga dapat menggambarkan tipe dan model yang diperankan, seperti “Orang yang akan Anda lihat dan Anda dengar serupa dengan dirimu”.
- 2) *Modeling*. Bagian selanjutnya dari naskah harus memuat gambaran tentang perilaku atau aktivitas yang dimodelkan, dan dialog-diaolog model harus diikutsertakan dalam perilaku atau aktivitas tersebut. Bagian naskah ini harus menyajikan pola-pola perilaku secara terencana dan berurutan.
- 3) *Praktik*. Pengaruh *modeling* kemungkinan menjadi lebih besar saat penampilan model diikuti oleh kesempatan untuk praktik. Dalam *modeling* simbolis, harus ada kesempatan bagi konseli untuk

mempraktikkan apa yang telah mereka baca, dengar, atau lihat pada peragaan model.

4) *Umpan balik*. Setelah konseli mempraktikkan dalam waktu yang cukup memadai, maka umpan balik perlu diberikan. Konseli harus dilatih untuk mengulangi *modeling* dan mempraktikkan kembali perilaku yang dirasakan sulit.

5) *Ringkasan*. Naskah harus memuat ringkasan tentang apa yang dimodelkan dan pentingnya konseli memperoleh perilaku-perilaku tersebut.

e. Uji Coba

Alangkah baiknya jika media modeling simbolis yang telah disusun dilakukan uji coba. Uji coba ini untuk memperbaiki dan menyempurnakan model simbolis yang telah disusun. Uji coba ini dapat dilakukan dengan teman sejawat atau pada kelompok sasaran. Beberapa hal yang akan diuji coba meliputi: penggunaan bahasa, urutan perilaku, model, waktu praktik, dan umpan balik²⁹.

5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Modeling Simbolik

Dalam penelitian yang dilakukan Muliskah membuktikan bahwa siswa setelah mendapatkan layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolis siswa mampu menunjukkan perubahan yaitu dari siswa yang tidak

²⁹Nursalim, M. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. (Jakarta Utara: Akademia .2013), h. 123-125

memiliki tujuan hidup jangka pendek menjadi memiliki orientasi untuk sukses dan berani meniru tokoh idolanya di depan kelas. Dengan demikian teknik modeling simbolis memiliki kelebihan dalam meningkatkan perubahann siswa sesuai dengan tokoh yang disimbolkan dalam pembelajaran³⁰.

Sementara kelemahan teknik modeling simbolis menurut Komalasari, dkk antara lain sebagai berikut:

- a. Keberhasilan teknik modeling simbolik tergantung persepsi konseli terhadap model. Jika konseli tidak menaruh kepercayaan pada model, maka konseli akan kurang mencontoh tingkah laku model tersebut.
- b. Jika model kurang bisa memerankan tingkah laku yang diharapkan, maka tujuan tingkah laku yang diharapkan konseli bisa jadi kurang tepat.
- c. Bisa jadi konseli menganggap modeling ini sebagai keputusan tingkah laku yang harus ia lakukan, sehingga konseli akhirnya kurang begitu mengadaptasi model tersebut sesuai dengan gayanya sendiri³¹.

6. Langkah-langkah Teknik Modeling Simbolik

Langkah-langkah teknik modeling simbolis menurut Corey terbagi menjadi lima langkah sebagai berikut:

- a. Rasional

³⁰ Ika Widiyawati, Op. Cit, h. 23

³¹ Ibid, h. 24

Pada tahap ini konselor memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur, dan komponen-komponen strategi yang akan digunakan dalam proses konseling.

b. Memberi Contoh

Pada tahap ini konselor memberikan contoh kepada klien berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau media lainnya dimana perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh klien.

c. Praktek/Latihan

Pada Tahap ini Klien akan diminta untuk mempraktekan setelah ia memahami perilaku model yang telah disaksikan. Biasanya praktik atau latihan ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun. Dalam hal ini konselor dapat menggunakan 3 kriteria yang diajukan oleh Lazarus untuk menentukan keberhasilan latihan, yaitu:

- 1) Klien mampu melakukan respon tanpa perasaan cemas
- 2) Sikap/perilaku klien secara umum mendukung kata-katanya
- 3) Kata-kata atau tindakan klien tampak wajar dan masuk akal
- 4) Pekerjaan Rumah

Pada tahap ini konselor memberikan pekerjaan rumah kepada klien yang berisi tentang 6 komponen yaitu: apa yang akan dikerjakan oleh klien, kapan perilaku itu harus dilakukan, dimana tingkah laku tersebut dilakukan, bagaimana mencatat tingkah laku tersebut dan membawa hasil pekerjaan rumah ke pertemuan selanjutnya.

d. Evaluasi

Pada tahap ini konselor bersama dengan konseli mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang telah dirasakan konseli selama proses konseling. Selain itu, konselor juga harus memberikan motivasi untuk terus mencoba dan mempraktikkan apa yang telah konseli dapat³².

7. Efek Teknik Modeling Simbolik

Bandura menyatakan bahwa perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung (*imitasi*) dan melalui pengamatan tidak langsung (*vocarious conditioning*). Modeling simbolik digunakan untuk menampilkan perilaku model melalui film, gambar, video, dan cerita yang berbasis audio-visual. Tujuan teknik modeling simbolik menurut Latipun adalah untuk membentuk perilaku baru dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk³³.

Dalam bukunya Bradley T. Efford menuliskan Modeling dapat digunakan untuk mengajarkan banyak macam keterampilan kepada klien. Modeling telah diterapkan dalam mengembangkan program-program pelatihan untuk keterampilan pengawasan, komunikasi, penjualan dan pelayanan konsumen dan telah diperluas ke aplikasi-aplikasi yang lebih beragam, termasuk berbagai keterampilan lintas-budaya³⁴.

Efek dari teknik modeling simbolik didasarkan pada efek *modeling* dalam buku Soetarlinah Seokaji, sebagai berikut:

³² Ibid. h 32

³³ Ita Pratista Mautitama dan Awalya. Op. cit. 3

³⁴ Erford Bradley T. Op. Cit h. 349

- a. Belajar hal baru melalui pengamatan ini adalah peristiwa subjek mendapatkan perilaku yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Perilaku ini dapat berupa sepotong, atau integrasi dari kumpulan perilaku.
- b. Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan
- c. Hilangnya respon takut setelah tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif³⁵.

C. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi³⁶.

Menurut Chaplin kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Artinya bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketergantungan fisiologis karena

³⁵ Gantika Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: Indeks Penerbit, 2011) h. 177

³⁶ Jeffrey S. Nevid, Spencer A, Rathus, Breverly Greene. *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Penerbit Erlangga 2005). h. 164

adanya perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk³⁷.

Bandura mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ketakutan dan perilaku menghindar yang sering mengganggu performansi dalam kehidupan mereka, begitu pula dalam situasi akademik.³⁸ Sedangkan Philips, menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis³⁹.

Kecemasan berbicara publik didefinisikan sebagai keadaan gugup dan ragu atau takut yang ditimbulkan oleh Harapan adanya sesuatu yang mengancam saat tampil di depan penonton. Kecemasan berbicara di depan umum sangat umum terjadi pada siswa dan masyarakat umum⁴⁰.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan dan kondisi yang tidak menyenangkan serta menimbulkan rasa takut, tegang, prihatin, gugup, dan khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk sehingga menyebabkan seseorang tidak mampu menyampaikan pesan secara sempurna di depan orang banyak (umum).

³⁷Katerina Mangampang, "Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri di Depan Kelas". (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling, Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2017). h. 12.

³⁸Wahyuni, E. "Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum". *Jurnal Komunikasi Islam*, (2015). h. 54.

³⁹Katerina Mangampang, Op. Cit. h. 13

⁴⁰Sunil K Jangir, Reddy B. Govinda. Op. Cit h. 91

2. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum menurut Semion ada 4 aspek yang mempengaruhi yaitu:

a. Aspek suasana hati

Suasana hati merupakan perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dibandingkan dengan emosi dan seringkali tanpa rangsangan kontekstual. Aspek-aspek suasana hati dalam kecemasan berbicara di depan umum adalah adanya perasaan cemas, tegang, panik dan khawatir individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum memiliki perasaan terancam dari sumber tertentu.

Aspek suasana hati lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah. Depresi dapat terjadi karena individu mungkin tidak mempunyai suatu pemecahan terhadap masalahnya sehingga menjadi mudah menyerah dan selalu merasa bersalah. Sifat mudah marah tersebut dapat muncul ketika individu tersebut mengalami kecemasan yang berkepanjangan dan membuatnya menjadi tidak bisa tidur.

b. Aspek Kognitif

Aspek-aspek kognitif dalam kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang yang takut berada di tengah khalayak ramai menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan mengenai hal-hal yang baginya tidak menyenangkan atau mengerikan dan

mungkin akan terjadi pada dirinya. Hal ini membuat individu menjadi ceroboh dan menjadi bingung akibatnya individu tersebut memilih untuk tidak mau bekerja, tidak mau belajar secara efektif, dan akhirnya membuat individu semakin cemas.

c. Aspek Somatik

Aspek somatik adalah aspek-aspek yang terjadi pada tubuh kita atau terjadi secara fisiologis. Aspek-aspek somatic dari kecemasan berbicara di depan umum terbagi menjadi dua kelompok. Pertama, aspek-aspek yang terjadi secara langsung ketika individu sedang mengalami kecemasan, seperti berkeringat mulut kering bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala rasa berdenyut-denyut, otot terasa tegang. Aspek-aspek ini menunjukkan tingkat rangsangan dari system saraf dan respon-respon yang sama juga terjadi saat individu mengalami ketakutan.

Kedua, apabila kecemasan itu berkepanjangan maka individu akan mengalami tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus, kesulitan pencernaan dan rasa nyeri pada perut dapat terjadi. Aspek ini terjadi akibat rangsangan berkepanjangan dan menyebabkan kerusakan jaringan berat.

d. Aspek Motorik

Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum sering merasa tidak tenang, gugup sehingga kegiatan motoriknya menjadi

tanpa arti dan tujuan, misalnya, jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, menggerak-gerakkan tangan dan biasanya individu menjadi mudah kaget dari suatu yang muncul tiba-tiba.

Aspek-aspek motorik yang terjadi merupakan gambaran dari rangsangan aspek kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha yang dilakukan individu untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam sehingga mengganggu individu untuk berfungsi secara efektif⁴¹.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

Pengalaman masa lalu dapat menjadi sumber kecemasan sewaktu berbicara di muka umum. Adler dan Rodman menyebutkan dua faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum, yaitu pengalaman negative di masalalu dan tidak rasional.

- a. Pengalaman negatif masa lalu pada saat berbicara di muka umum dapat memunculkan kecemasan kembali, jika individu harus melakukan hal yang sama di kemudian hari. Misal, sering diejek jika berbicara di muka kelas oleh guru dan teman-temannya merupakan pengalaman yang dapat menjadikan kecemasan berbicara di muka umum.
- b. Pikiran tidak rasional. Kecemasan berbicara di muka umum muncul bukan karena peristiwa tersebut yang menjadikan cemas, melainkan kepercayaan dan keyakinan diri yang menjadi sumber

⁴¹ Katerina Mangampang, Op. Cit. h.17

kecemasan. Ellis mengidentifikasi pikiran tidak rasional sebagai buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi tidak tepat. 1) Kegagalan katastrofik berawal dari praduga terhadap situasi buruk yang akan mengancam dirinya, sehingga mengakibatkan kecemasan dan perasaan tidak mampu, 2) Kesempurnaan menjadi tujuan individu berpotensi melahirkan kecemasan, jika yang bersangkutan tidak mampu mewujudkan tujuan tersebut, 3) Persetujuan adalah keyakinan individu untuk selalu mendapat persetujuan dari seluruh pendengar. 4) Generalisasi yang tidak tepat atau generalisasi berlebihan, yaitu pengambilan kesimpulan yang tidak berdasarkan fakta-fakta obyektif dan hanya menekankan pada pengalaman subyektif. Kecemasan berbicara di muka umum dapat terjadi karena individu memiliki perasaan negatif, sehingga komunikasi yang dilakukan memberikan hasil negatif pula⁴².

D. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian peneliti ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu: Ita Pratista Mautitama dan Awalya tentang pengaruh layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik terhadap kebiasaan belajar dengan jenis penelitian *pre-experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Berdasarkan hasil uji t-test nilai t

⁴² Moch Wahib Dariyad , “Faktor–faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di muka umum” (On-line), tersedia di :<http://wahib.co.id/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kecemasan-berbicara-di-muka-umum/>. (14 Januari 2017)

hitung= 12,59 > t tabel = 2,048 atau berarti H_a di terima dan H_o di tolak. Jadi hasil dari penelitian ini adalah layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik dapat mempengaruhi kebiasaan belajar.

Penelitian yang relevan lainnya oleh Ardila Pratiwi yang meneliti tentang efektifitas teknik modeling simbolis untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa dengan penelitian eksperimen *one group pretest posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) gambaran tingkat motivasi berprestasi siswa SMP Negeri 2 Minasatene sebelum diberikan teknik modeling simbolis berada pada skor mean 99,18 yang termasuk dalam kategori tinggi dan setelah diberikan teknik modeling simbolis meningkat dengan skor mean 105, 88 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan nilai t hitung 16, 089 lebih besar dari t tabel 2,037 dengan α 0,05 diterima hipotesis penelitian yang menyatakan “Teknik modeling simbolis efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMP Negeri 2 Minasatene”.

Penelitian relevan oleh Komarudin tentang efektivitas pelatihan kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas xi dengan rancangan penelitian eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Analisis data dengan metode analisis statistik *wilcoxon sign rank test* dengan bantuan SPSS *release* 16. Hasil analisis data di peroleh probabilitas nilai Z sebesar -2,023 ($P < 0,050$), yang artinya ada pengaruh signifikan pelatihan kognitif-

perilaku terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa setelah mendapatkan perlakuan.

E. Kerangka Pikir

Menurut Uma Sekaran dalam bukunya *Business Research* mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai factor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variable yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan secara teoritis pertautan antar variabel independen dan dependen. Bila dalam penelitian ada variabel moderator dan intervening, maka perlu dijelaskan, mengapa variabel itu ikut dilibatkan dalam penelitian.⁴³

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu di depan khalayak ramai. Hal itu dapat dikatakan sebagai kecemasan yang dipengaruhi oleh pola pikir yang keliru, merasa dirinya salah, perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan, pernah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan ketika berbicara di depan umum pada masa lalu, citra diri yang rendah, dan perspektif negatif.

Seseorang yang mengalami kecemasan di depan umum dapat dilihat dari fisiknya yang menunjukkan gerakan-gerakan yang menunjukkan orang tersebut sedang mengalami kecemasan. Aspek proses mental meskipun tidak terlihat

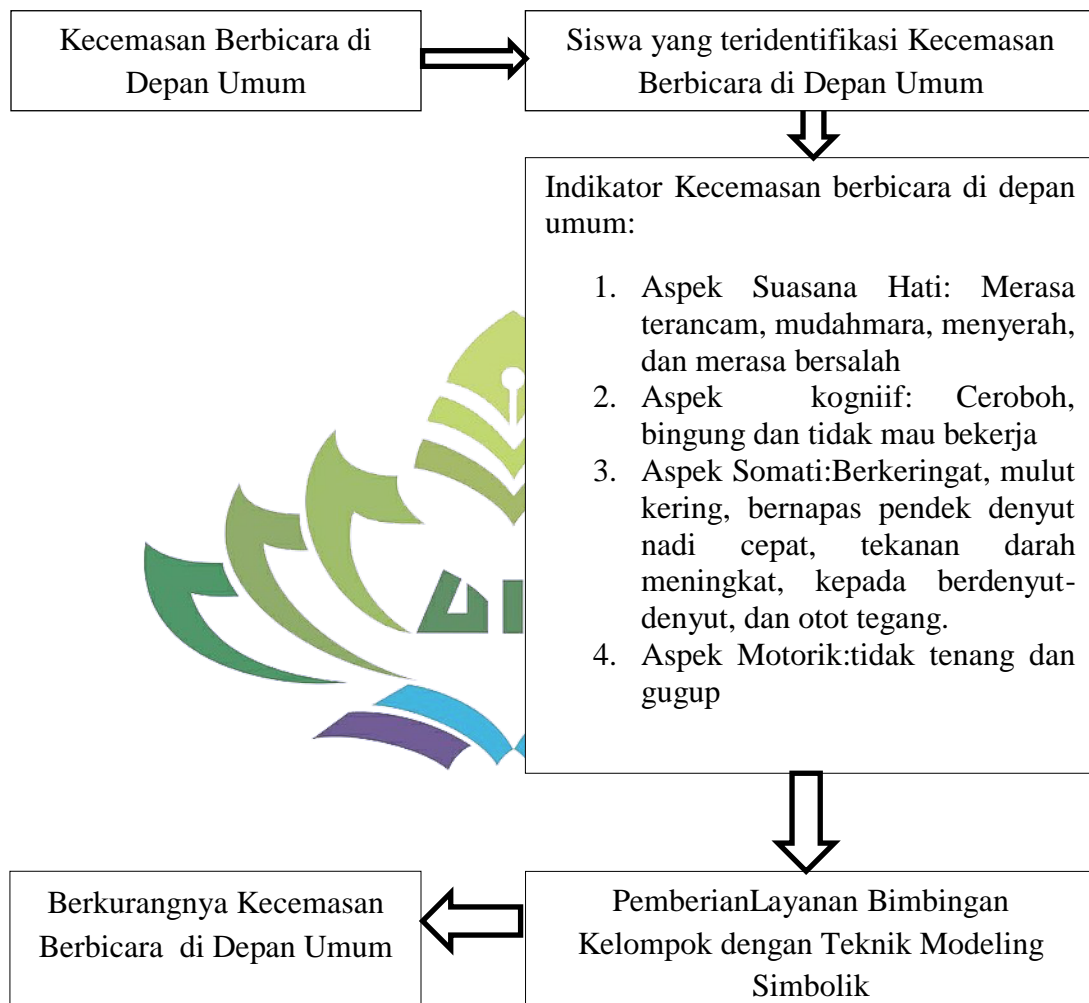
⁴³Sugiyono *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. (Bandung: Alfabeta . 2016), h. 91.

namun dapat dilihat perilaku kecemasannya. Kemudian aspek emosional yang akan muncul seperti rasa takut, tidak berdaya dan rasa malu .ketiga aspek tersebut saling berkaitan yang membuat wujud dari perilaku cemas semakin nampak.

Dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik. Teknik modeling adalah teknik dalam pendekatan behavioral yang berakar dari teori Bandura tentang belajar sosial, yaitu teknik untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung (*observational learning*) untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan. Teknik modeling simbolik dapat digunakan oleh guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa untuk mengembangkan potensi secara optimal maupun menangani permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut.

Layanan bimbingan kelompok yang diintegrasikan dengan teknik modeling simbolik akan memungkinkan siswa dalam beradaptasi dengan kelompok secara aktif dan interaktif antara satu dengan lainnya. Dinamika kelompok dengan teknik modeling simbolis yang diharapkan dapat menjadi wahana bagi siswa dalam mengobservasi model melalui media (audio, video, film atau slide) yang kemudian dapat dipraktikkan dalam kelompok secara bergantian. Sehingga kemudian peneliti akan melihat pengaruh dari pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dalam mengurangi kecemasan

berbicara di depan umum. Untuk lebih jelasnya, berikut ini adalah skema kerangka pikir dalam penelitian ini.



Gambar 1
Kerangka Pikir

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dengan

bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Dengan demikian hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibedakan.

Sementara hipotesis (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling hubungan antara kelompok satu dengan yang lain.⁴⁴Rumus uji hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

H_a : Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Selatan.

H_0 : Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Selatan.

⁴⁴Riduwan. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Semula*. (Bandung: Alfabeta Cv, 2011), h. 8.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Secara metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu⁴⁵. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik⁴⁶. Metode yang digunakan adalah penelitian *Quasi Experimental*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena peneliti akan menggunakan dua kelompok yang diteliti yaitu kelompok Kontrol dan kelompok eksperimen supaya peneliti dapat melakukan perbandingan antara keberhasilan pemberian layanan yang dilakukan dengan dua kelompok tersebut.

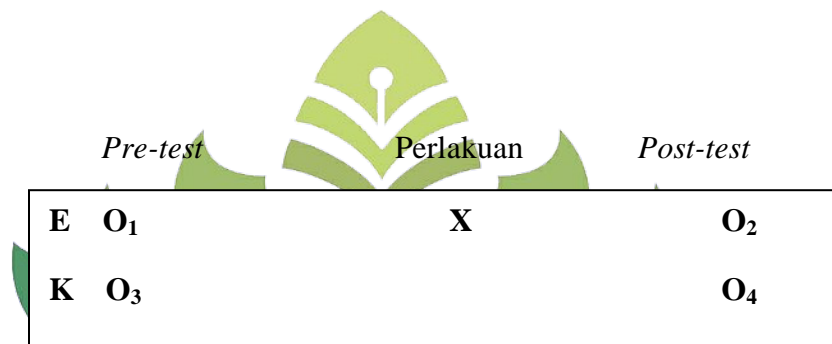
B. Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pre-test* dan *post-test*. Desain eksperimen ini digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan *pre-test post-test* namun pemberian *treatment* atau perlakuan hanya dilakukan kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol akan menjadi pembanding. Pada

⁴⁵Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), h. 3.

⁴⁶ Ibid. h. 13

kedua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan dengan teknik lain yaitu metode ceramah dan diskusi. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2
Pretest-Posttest Control Group Design

Keterangan:

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O₁ dan O₃ : Pengukuran Kecemasan Berbicara di depan umum pada siswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket kecemasan berbicara didepan umum.

Pre-test merupakan pengumpulan data siswa sebelum diberikan perlakuan.

O₂ : Pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum, pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik dimana akan dilihat berkurang atau tidaknya kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

O₄ : Pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok control setelah diberikan perlakuan tanpa teknik modeling simbolik

X : Pemberian perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum⁴⁷.

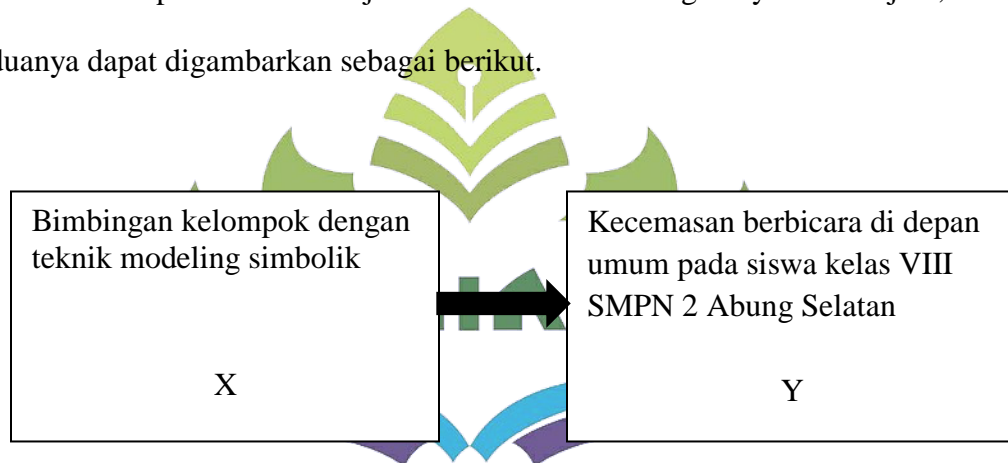
C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan permasalahan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMPN 2 Abung Selatan terdiri dari dua variabel, yaitu :

⁴⁷ Ibid. h. 110

- a. Variabel Independen , yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).
- b. Variabel Dependen, yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas⁴⁸.

Dalam penelitian ini ,bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik menjadi variabel bebas yang diberi simbol X, sementara kecemasan berbicara di depan umum menjadi variabel terikat dengan symbol Y. jadi, korelasi keduanya dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3
Variabel Penelitian

D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan

⁴⁸ Ibid. h. 60-61

pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah:

Tabel 2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas (X): Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik	Semua anggota dalam kegiatan kelompok secara aktif berinteraksi dan bekerja sama dalam memahami topik tugas, menguji coba, dan mempraktikan hasil modeling simbolik yang diperoleh oleh satu persatu anggota kelompok				Interval
2	Variabel (Y): Kecemasan Berbicara di depan umum	kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan dan kondisi yang tidak menyenangkan serta menimbulkan rasa takut, tegang, prihatin, gugup, dan khawatir akan terjadi sesuatu	a. Aspek Suasana hati b. Aspek Kognitif c. Aspek Somatik d. Aspek Motorik	Kategori skor kecemasan berbicara di depan umum dari sangat tinggi-sangat rendah	Angket (kuesioner) Kecemasan berbicara di depan umum sejumlah 38 item pernyataan. SS=Sangat Sesuai, S=Sesuai, KS= Kurang Sesuai, TS=tidak	

		yang buruk sehingga menyebabkan seseorang tidak mampu menyampaikan pesan secara sempurna di depan orang banyak (umum)			Sesuai, dan STS=Sangat Tidak Sesuai	
--	--	---	--	--	-------------------------------------	--

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya⁴⁹. Berdasarkan pengertian tersebut disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi peserta didik merupakan seluruh peserta didik di SMP Negeri 2 Abung Selatan dengan Populasi Terjangkau Seluruh Kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Selatan.

2. Sampel dan Teknik Sampling

a. Sampel

⁴⁹ Ibid. h. 117.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut . Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁵⁰ .

Dalam penelitian ini, sampel di peroleh berdasarkan hasil penyebaran angket kecemasan berbicara di depan umum yang dibuat dalam norma kategori. Siswa yang termasuk dalam kategori kecemasan berbicara di depan umum “tinggi” menjadi pertimbangan untuk di jadikan sampel dalam penelitian yaitu sejumlah 16 peserta didik.

F. Teknik Pengumpulan Data

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu:

1. Metode Kuesioner/Angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁵¹

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang berisi tentang daftar dokumen yang akan diteliti. Dokumen yang diperlukan dalam

⁵⁰Sugiyono .Op.Cit. h. 124

⁵¹ Ibid. h. 199.

penelitian inia dalam gambar-gambar foto selama proses kegiatan permainan yang diambil oleh peneliti⁵².

G. Pengembangan Instrumen Peneltian

Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen yang tepat dalam mengetahui kecemasan berbicara di depan umum adalah menggunakan lembar angket/kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang mengacu pada aspek-aspek kecemasan bebricara di depan umum dalam bentuk kuesioner tertutup.

Kuesioner terdiri dari pernyataan-pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang sesuai atau yang menggambarkan kecemasan siswa yang mengalami kecemasan di depan umum. Sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak sesuai atau yang tidak menggambarkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pernyataan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert, skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial⁵³. Adapun penyekoran dengan alernaif jawaban sebagai berikut:

⁵² Ibid. h. 203

⁵³ Sugiyono, Op. Cit. h. 93

Tabel 3
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Sangat sesuai	sesuai	Kurang Sesuai	Tidak sesuai	Sangat Tidak Sesuai
Favorable (positif)	5	4	3	2	1
Unfavorable(negative)	1	2	3	4	5

Skor perolehan perhitungan hasil rumus tersebut kemudian diklarifikasikan sesuai kriteria rentangan dengan menggunakan jarak interval (J_i), sebagai berikut :

$$J_i = (t - r) Jk^{54}$$

Keterangan :

t : skor tertinggi dalam skala

r : skor terendah ideal dalam skala

Jk : Jumlah kelas interval

Sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $5 \times 38 = 190$
- b. Skor terendah : $1 \times 38 = 38$
- c. Rentang : $190 - 38 = 152$
- d. Jarak interval : $152 : 3 = 51$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria keterampilan berbicara dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

⁵⁴ Eko Putro Widoyoko *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2014).h.144.

Tabel 4
Kriteria Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Rentang Skor	Kriteria
140-190	Tinggi
89-140	sedang
38-89	Rendah

Dasar teori pengembangan instrumen ini ditinjau dari aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum menurut Semium, sebagai berikut:

Tabel 5
Kisi-Kisi Kuesioner kecemasan siswa berbicara di depan umum

NO	Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah	
			Item Favorabel	Item unfavorabel	Item	
1	Suasana Hati	1.Merasa Terancam	3	13	2	8
		2. Mudah Marah	35	2	2	
		3.Mudah menyerah	20	11	2	
		4.Merasa Bersalah	26	12	2	
2	Kognitif	1.ceroboh	27	8	2	6
		2.Bingung	5	9	3	
		3.Tidak mau Bekerja	18	6	2	
3	Somatik	1.Berkeringat	17	25	2	14
		2.Mulut Kering	36	22	2	
		3.Bernapas Pendek	33	21	2	
		4.Denyut nadi cepat	34	38	2	
		5.Tekanan darah meningkat	16	28	2	
		6.Kepala terasa berdenyut-denyut	37	29	2	
		7.Otot terasa tegang	30	1	2	
4	Motorik	1.Merasa tidak tenang	14,7	31,32,4	4	10
		2.Gugup	23,24	10,15,19	5	
Total			19	19	38	

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum angket itu digunakan, maka peneliti menguji validitas dan realibilitas untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan. Berikut ini dijelaskan:

1. Validitas Instrumen

Validitas instrumen merupakan derajat ketepatan data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dilaporkan pada peneliti.⁵⁵ Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan ini diuji teknik korelasi jawaban pada setiap item dikorelasikan dengan total skor dengan menggunakan *product moment* dengan bantuan program *SPSS windows release* versi 17.

Rumus *product moment*:

$$r_1 = \frac{n \sum XiYi - (\sum Xi)(\sum Yi)}{\sqrt{[\sum Xi^2 - (\sum Xi)^2] + [\sum Yi^2 - (\sum Yi)^2]}}$$

Keterangan Rumus:

r_1	: angka indeks korelasi “r” product moment
$n \sum XiYi$: jumlah perkalian antara skor x dan skor y
$\sum Xi^2$: Jumlah seluruh skor X
$\sum Yi^2$: Jumlah skor seluruh Y
n	: <i>Number of Class</i>

⁵⁵ Sugiyono. Op.cit h. 267.

Pemeriksaan perhitungan validitas dilakukan dengan cara memberi skor pada setiap item dan mentabulasi data.

1. Validitas

Tabel 6
Validitas Angket kecemasan berbicara di depan umum

No	No Angket	rhitung	rtabel	Keterangan
1	No 1	0,561053	0,3494	Valid
2	No 2	0,575369	0,3494	Valid
3	No 3	0,633469	0,3494	Valid
4	No 4	0,565063	0,3494	Valid
5	No 5	0,560232	0,3494	Valid
6	No 6	0,531717	0,3494	Valid
7	No 7	0,613762	0,3494	Valid
8	No 8	0,681761	0,3494	Valid
9	No 9	0,795555	0,3494	Valid
10	No 10	0,628071	0,3494	Valid
11	No 11	0,849989	0,3494	Valid
12	No 12	0,582451	0,3494	Valid
13	No 13	0,770222	0,3494	Valid
14	No 14	0,763656	0,3494	Valid
15	No 15	0,580451	0,3494	Valid
16	No 16	0,552907	0,3494	Valid
17	No 17	0,840936	0,3494	Valid
18	No 18	0,65203	0,3494	Valid
19	No 19	0,594215	0,3494	Valid
20	No 20	0,51753	0,3494	Valid
21	No 21	0,525662	0,3494	Valid
22	No 22	0,740908	0,3494	Valid
23	No 23	0,605489	0,3494	Valid
24	No 24	0,563807	0,3494	Valid
25	No 25	0,590713	0,3494	Valid
26	No 26	0,742823	0,3494	Valid
27	No 27	0,705255	0,3494	Valid

28	No 28	0,796448	0,3494	Valid
29	No 29	0,641178	0,3494	Valid
30	No 30	0,525677	0,3494	Valid
31	No 31	0,682644	0,3494	Valid
32	No 32	0,591818	0,3494	Valid
33	No 33	0,57762	0,3494	Valid
34	No 34	0,597233	0,3494	Valid
35	No 35	0,536967	0,3494	Valid
36	No 36	0,500062	0,3494	Valid
37	No 37	0,528503	0,3494	Valid
38	No 38	0,659533	0,3494	Valid

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.⁵⁶

Teknis analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS, dengan rumus sebagai berikut:

Rumus Alpha :

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right) \text{an :}$$

Keterangan :

r_{11} = koefisien reliabilitas tes

n = banyaknya butir item soal yang dikeluarkan

⁵⁶Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), h. 129.

1= bilangan konstan

$\sum S_1^2$ = jumlah varian skor dari tiap-tiap butir item

S_1^2 = varian total.

Untuk menentukan jumlah varian skor dari tiap-tiap butir item dapat diperoleh dengan menggunakan rumus :

$$\sum S_1^2 = S_{i_1}^2 + S_{i_2}^2 + S_{i_3}^2 + S_{i_4}^2 + S_{i_5}^2$$

$$S_{i_1}^2 = \frac{\sum X_{i_1}^2 - \left(\frac{\sum X_{i_1}}{N}\right)^2}{N}$$

Rumus untuk menentukan nilai varian total :

$$S_t^2 = \frac{\sum X^2 - \left(\frac{\sum X}{N}\right)^2}{N}$$

X = nilai skor yang dipilih

N = banyaknya item angket

Selanjutnya dalam interpretasi angket koefisien angket (r_{11}) adalah :

- Apabila r_{11} sama dengan atau lebih besar daripada 0,60 berarti angket yang sedang diuji reabilitasnya dinyatakan telah memiliki reabilitas yang tinggi (*reliable*).

Apabila r_{11} sama dengan atau lebih kecil daripada 0,60 berarti angket yang sedang diuji reabilitasnya dinyatakan belum memiliki reabilitas yang tinggi (*unreliable*)⁵⁷.

⁵⁷ Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, ed. Restu Damayanti (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), h. 280.

Tabel 7
Reliabilitas Angket Kecemasan berbicara di depan umum

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	38

I. Langkah-Langkah Penelitian

1. Tahap pertama *Pre-test*

Sebelum melaksanakan tindakan , peserta didik kelompok eksperimen dan kelompok control diberikan *pre-test* yaitu berupa pernyataan. *Pre-test* ini perlu dilakukan untuk mengetahui apakah kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi melalui pengamatan perilaku model yang disajikan dalam media.

2. Tahap kedua, *Treatment*

Setelah kedua kelompok diberikan *pre-test* dan dianggap sepadan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *treatment*. *Treatment* di kelas

eksperimen menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik. Sedangkan pada kelas control menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik cerama dan diskusi. Dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 8 kali perlakuan 4 kali pada kelompok eksperimen dan 4 kali pada kelompok kontrol dengan masing-masing 1 x 40 menit pertemuan.

3. Tahap ketiga, *Post-test*

Langkah ketiga sekaligus langkah terakhir adalah dengan memberikan pernyataan *Post-test* sama seperti tahap *pre-test*. Hasilnya berupa data kemampuan akhir peserta didik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan akibat dari perlakuan yang diberikan.

J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, processing, dan cleaning*.

- a. *Editing* (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Apakah semua pernyataan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pernyataan cukup jelas dan terbaca, apakah jawaban relevan dengan pernyataannya dan apakah jawaban-jawaban pernyataan konsisten dengan jawaban sebelumnya.

- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan edit data, yang selanjutnya dilakukan adalah pengkodean “*coding*” yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan.
- c. *Entry data*(pemasukan data) yakni jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka/huruf) dimasukkan dalam program *software SPSS for windows release 17* yang sering digunakan untuk entri data penelitian.
- d. *Cleaning data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi⁵⁸.

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, tes, catatan lapangan dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

a. Uji Hipotesis

⁵⁸Belajar, “Teknik Pengolahan Data”, (*online*,) tersedia di : <http://www.ssbelajar.net/2012/11/pengolahan-data-kuantitatif.html> (18 Januari 2018).

Hipotesis adalah asumsi atau dengan suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. Uji hipotesis digunakan untuk menghitung korelasi antara variabel X dan variabel Y dengan menggunakan rumus *Mann-Whitney U test*. Adapun, hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini adalah:

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ (Tidak terdapat pengaruh Bimbingan kelompok dengan Teknik Modeling simbolik terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Abung Selatan)

$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ (Terdapat pengaruh Bimbingan kelompok dengan Teknik Modeling simbolik terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Abung Selatan)

Uji *Mann-Whitney U Test* merupakan uji statistik non parametrik yang digunakan pada data ordinal atau interval, apabila data tersebut tidak memenuhi satu atau lebih uji prasyarat hipotesis. Sama halnya dengan uji T, *Uji Mann-Whitney U Test* juga dapat digunakan untuk menganalisis ada tidaknya perbedaan antara rata-rata dua data yang saling independent. Pada penelitian ini *Uji Mann-Whitney U Test* dilakukan terhadap data nilai pre-test dan post-test

kecemasan berbicara di depan umum peserta didik dengan bantuan SPSS versi 17 . Untuk menentukan diterima atau ditolaknya suatu hipotesis maka pada uji *Mann-Whitney U Test* dapat dilihat dari kriteria berikut:

Jika nilai *Asymp.Sig* $\leq \alpha$, maka H_0 ditolak.

Jika nilai *Asymp. Sig* $> \alpha$, maka H_0 diterima.⁵⁹



⁵⁹ Sahid Raharjo. "Cara Uji mann whitney SPSS lengkap". Tersedia(on-line) di <https://www.konsistensi.com/2015/04/cara-uji-mann-whitney-dengan-spss.html>. (21 oktober 2018)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian, hasil penelitian yang diperoleh adalah mengetahui perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Selatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik.

1. Gambaran Umum Pra Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Abung Selatan tahun pelajaran 2018/2019 pada bulan Agustus 2018 sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh data awal mengenai profil/gambaran tentang tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta didik, sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik yang kemudian di ujicobakan guna memperoleh keefektivan.

2. Hasil Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan untuk kelompok eksperimen dan empat kali pertemuan untuk kelas kontrol dengan teknik ceramah dan diskusi. Sebelum melakukan *treatment* atau pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan *pre-test* dan untuk mengevaluasi pemberian *treatment* maka dilakukanlah *post-test*. Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik berdasarkan prosedur/langkah-langkah pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik, sebagai berikut :

a. Pelaksanaan Tahap I : Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan tahap terlibat diri atau tahap memasukkan diri kedalam kelompok. Pada tahap ini biasanya anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas dalam bimbingan kelompok.

Selanjutnya memberikan permainan kelompok dengan tujuan menambahkan kehangatan dan keakraban dalam kelompok. Dalam tahap ini anggota kelompok mulai belajar untuk terlibat interaksi sosial. Fungsi dan tugas utama pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah mampu

mengarahkan anggota kelompok dan terjadi interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka, saling mendukung, serta memberikan rasa nyaman. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal atau pembentukan adalah sebagai berikut:

- 1) Membuka dengan do'a dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para anggota
- 2) Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok,
- 3) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas dalam bimbingan kelompok
- 4) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri,
- 5) Permainan pengakraban.

b. Pelaksanaan Tahap II : Peralihan

Tahap ini merupakan tahap yang menjembatani tahap pembentukan ke tahap kegiatan, dimana pemimpin membuat para anggota kelompok untuk siap mengikuti kegiatan ini. Dalam kegiatan ini pemimpin kelompok juga menjelaskan peranan para anggota kelompok tugas yaitu berperan aktif dalam mengemukakan pendapat serta memberikan saran dan ide-ide dalam membahas topik. Pemimpin kelompok menjelaskan topik dalam setiap pertemuan. Dalam hal ini, pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut :

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh selanjutnya

- 2) Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya,
- 3) Membahas suasana yang terjadi,
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok,
- 5) Apabila diperlukan kembali beberapa aspek tahap awal.

c. Pelaksanaan Tahap III : Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap kehidupan sebenarnya dari kelompok. Namun, keberhasilan pada tahap ini amat bergantung pada hasil dua tahap sebelumnya. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Disini asas-asas bimbingan dan konseling dapat di terapkan.

Tahap kegiatan ini merupakan tahap ini dalam bimbingan kelompok dimana masing-masing anggota saling berinteraksi memberikan tanggapan , berperan aktif dan terbuka yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok, yang membawa bimbingan kelompok ke arah tujuan yang diharapkan. Saling tukar perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung secara bebas. Para anggota kelompok bertukar tanggap dengan baik, saling membantu dan menerima, serta saling berusaha untuk saling menguatkan, rasa kebersamaan sehingga interaksi sosial di antara mereka terjalin secara optimal, adapun cara pelaksanaan sebagai berikut :

- 1) Masing-masing anggota dalam bimbingan kelompok secara bebas dan sukarela berbicara, bertanya mengeluarkan pendapat, ide, sikap, saran, serta perasaan yang dirasakan pada saat itu.
- 2) Mendengarkan dengan baik apabila anggota kelompok sedang berbicara yaitu setiap salah satu anggota kelompok menyampaikan pendapat atau tanggapan, maka anggota kelompok lainnya harus memperhatikan.
- 3) Mengikuti peraturan yang telah ditetapkan oleh kelompok dibuat semacam kesepakatan antara pemimpin kelompok dengan seluruh anggota kelompok. Sehingga diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

d. Pelaksanaan Tahap IV : Pengakhiran

Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kegiatan, selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan sesuai dengan kesepakatan awal. Dalam tahap pengakhiran ini akan dibuat kesepakatan kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok ini akan bertemu. Kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan dalam tahap ini sebagai berikut:

- 1) Penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok,
- 2) Pengungkapan pesan-pesan dari anggota kelompok,

- 3) Penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing anggota kelompok,
- 4) Pembahasan kegiatan lanjut,
- 5) Penutup.

Setelah semua tahap bimbingan kelompok terlaksana kemudian di adakan evaluasi dan tindak lanjut. Pada kegiatan tindak lanjut ini para anggota kelompok dapat membicarakan upaya-upaya yang telah ditempuh. Para anggota kelompok menyampaikan tentang pemahaman, perasaan, dan tindakan yang akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari setelah mengikuti kegiatan kelompok. Hal tersebut dapat memberikan gambaran tentang keberhasilan kegiatan kelompok dengan teknik modelinh simbolik. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

Kelompok Eksperimen

1. Pertemuan Pertama

Kegiatan	: <i>Pre-test</i>
Hari /Tanggal	: Senin, 6 Agustus 2018
Waktu	: 30 Menit
Tempat	: Ruang BK

Pretest dengan menggunakan angket kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan

umum pada peserta didik sebelum di berikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik.

2. Pertemuan kedua

Kegiatan : Pelaksanaan *Treatment*

Hari /Tanggal : Selasa, 7 Agustus 2018

Waktu : 40 Menit

Tempat : Ruang BK

Kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik dengan topik tugas “menumbuhkan efikasi diri” dengan modeling simbolik berupa video “Nick Vujicic” seorang motivator yang berasal dari Australia dengan keterbatasan fisik.

Kegiatan awal yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengucapkan salam seta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok selanjutnya menjelaskan pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan runtut. Kemudian secara terbuka menerima pertanyaan dari anggota kelompok. Sebelum ke tahap peralihan pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dengan permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok mulai menjelaskan mengenai apa yang harus dilakukan dalam kegiatan inti. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan ataupun manfaat bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik dalam pertemuan ini.

Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Pemimpin kelompok mengemukakan tugas dan menjadi fasilitator dalam kegiatan. Pemimpin kelompok memutar video sebagai modeling simbolik. Yang sebelumnya pemimpin kelompok telah memberikan instruksi dan kepada anggota kelompok tentang apa yang harus diperhatikan dari video yang telah diputar. kemudian membahas topik secara mendalam dan tuntas.

Tahap akhir dalam bimbingan kelompok yaitu penyimpulan hasil dari pembahasan topik tugas, dan anggota kelompok mendapatkan penguatan tentang hal-hal yang telah dipelajari. Dalam penyimpulan ini anggota kelompok diminta untuk mampu memperoleh penguatan positif dari video atau modeling simbolik yang telah ditonton dengan seksama, yaitu mampu menumbuhkan keyakinan dalam diri atau biasa disebut dengan efikasi diri.

Pemimpin kelompok juga meminta masing-masing anggota mengungkapkan kembali dengan kalimatnya sendiri, tentang pelajaran apa bisa didapat dari tokoh dalam video dan apa yang seharusnya mereka lakukan.

Pada pertemuan tindakan yang pertama ini, masih belum menunjukkan dinamika kelompok yang diharapkan sesuai tujuan. Delapan anggota kelompok masih terlihat malu-malu dan gugup dalam menyampaikan pendapat ataupun bertanya. Namun meskipun berbicara dengan terbata-bata, anggota kelompok tetap menyelesaikan pendapat masing-masing sampai tuntas. Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

3. Pertemuan ketiga

Kegiatan : Pelaksanaan *Treatment*

Hari /Tanggal : Rabu, 8 Agustus 2018

Waktu : 40 Menit

Tempat : Ruang BK

Kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik pada pertemuan ketiga dengan topik tugas “menguasai materi” dengan modeling simbolik berupa video “Thomas Suarez” seorang pelajar sekaligus pengembang aplikasi android dengan usia muda yaitu 12 tahun dan mampu menjadi pembicara di depan publik. Kegiatan awal yang dilakukan adalah pemimpin kelompok

mengucapkan salam seta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok selanjutnya menjelaskan pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan runtut. Kemudian secara terbuka menerima pertanyaan dari anggota kelompok. Sebelum ke tahap peralihan pemimpin kelompok dan anggota kelompok memainkan sebuah permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok mulai menjelaskan mengenai apa yang harus dilakukan dalam kegiatan inti. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan ataupun manfaat bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik dalam pertemuan ini.

Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok lebih meningkat dari pertemuan sebelumnya dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Pemimpin kelompok mengemukakan tugas dan menjadi fasilitator dalam kegiatan. Pemimpin kelompok memutar video sebagai modeling simbolik. Yang sebelumnya pemimpin kelompok telah memberikan gambaran umum tentang tokoh dalam video dan instruksi kepada anggota kelompok

tentang apa yang harus diperhatikan dari video yang telah diputar. kemudian membahas topik secara mendalam dan tuntas. Kemudian dilakukan ujicoba berupa, masing-masing anggota kelompok menyampaikan sebuah cerita pendek tentang pengalaman pribadi, setiap anggota yang tampil, anggota lainnya memperhatikan dan seolah menjadi juri yang menilai.

Tahap akhir dalam bimbingan kelompok yaitu penyimpulan hasil dari pembahasan topik tugas, dan anggota kelompok mendapatkan penguatan tentang hal-hal yang telah dipelajari. Dalam penyimpulan ini anggota kelompok diminta untuk mampu memperoleh penguatan positif dan peniruan dari video atau modeling simbolik yang telah ditonton dengan seksama, yaitu mampu memunculkan gambaran tentang apa yang harus dilakukan saat berbicara di depan umum, yaitu benar-benar menguasai materi yang di sampaikan serta tetap konsentrasi dengan topik pembicaraan. Pemimpin kelompok juga meminta masing-masing anggota mengungkapkan kembali dengan kalimatnya sendiri, tentang pelajaran apa bisa didapat dari tokoh dalam video dan apa yang seharusnya mereka lakukan.

Pada pertemuan tindakan yang pertama ini, anggota kelompok mulai menunjukkan dinamika kelompok yang diharapkan sesuai tujuan. Dari Delapan anggota kelompok, tiga diantaranya, seperti ZAR, HM, dan BP sudah menunjukkan keberanian secara spontan mengemukakan

pendapat dan saling bertanya dengan percaya diri. Sedangkan lima anggota lainnya masih terlihat malu-malu dan gugup dalam menyampaikan pendapat ataupun bertanya. Terutama satu anggota dengan inisial SKA, masih belum menunjukkan perubahan yang berarti, seperti masih suka memejam-mejamkan mata atau menundukkan kepala saat berbicara di depan teman-teman. Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

4. Pertemuan keempat

Kegiatan : Pelaksanaan *Treatment*

Hari/Tanggal : Kamis, 9 Agustus 2018

Waktu : 40 Menit

Tempat : Ruang BK

Kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik pada pertemuan keempat dengan topik tugas “pentingnya bahasa tubuh” dengan modeling simbolik berupa video “Kiki Pildacil” seorang peserta kompetisi ceramah di stasiun televisi swasta nasional dengan usia muda yaitu 6 tahun dan mampu menjadi pembicara didepan publik. Kegiatan awal yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengucapkan salam seta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok selanjutnya menjelaskan kembali secara

singkat pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan runtut. Kemudian secara terbuka menerima pertanyaan dari anggota kelompok. Sebelum ke tahap peralihan pemimpin kelompok dan anggota kelompok memainkan sebuah permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok mulai menjelaskan mengenai apa yang harus dilakukan dalam kegiatan inti. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan ataupun manfaat bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik dalam pertemuan ini.

Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok lebih meningkat dari pertemuan sebelumnya dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Pemimpin kelompok mengemukakan tugas dan menjadi fasilitator dalam kegiatan. Pemimpin kelompok memutar video sebagai modeling simbolik. Yang sebelumnya pemimpin kelompok telah memberikan gambaran umum tentang tokoh dalam video dan instruksi kepada anggota kelompok tentang apa yang harus diperhatikan dari video yang telah diputar. kemudian membahas topik secara mendalam dan tuntas. Kemudian

dilakukan ujicoba berupa, masing-masing anggota kelompok menyampaikan sebuah cerita pendek tentang pengalaman pribadi, setiap anggota yang tampil, anggota lainnya memperhatikan dan seolah menjadi juri yang menilai.

Tahap akhir dalam bimbingan kelompok yaitu penyimpulan hasil dari pembahasan topik tugas, dan anggota kelompok mendapatkan penguatan tentang hal-hal yang telah dipelajari. Dalam penyimpulan ini anggota kelompok diminta untuk mampu memperoleh penguatan positif dan peniruan dari video atau modeling simbolik yang telah ditonton dengan seksama, yaitu mampu memunculkan gambaran tentang apa yang harus dilakukan saat berbicara di depan umum, yaitu benar-benar menguasai materi, dan juga menggunakan bahasa atau gerakan tubuh yang sesuai. yang di sampaikan serta tetap konsentrasi dengan topik pembicaraan. Pemimpin kelompok juga meminta masing-masing anggota mengungkapkan kembali dengan kalimatnya sendiri, tentang pelajaran apa bisa didapat dari tokoh dalam video dan apa yang seharusnya mereka lakukan.

Pada pertemuan tindakan yang pertama ini, anggota kelompok dinamika kelompok semakin terlihat perkembangannya yang baik dan diharapkan sesuai tujuan. ZAR, HM, dan BP semakin percaya diri dalam memberikan ujicoba maupun menyampaikan pendapat-pendapatny. FDP, MRA, ABS dan FKM juga sudah terlihat aktif

menanggapi meskipun harus banyak tersenyum malu-malu, tertawa dan terselip kata-kata “apa lagi ya”. Sedangkan SKA sedikit demi sedikit mau menatap lawan bicara, dan memberikan gerakan-gerakan tubuh saat berbicara. Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya, dan mengakhiri pertemuan hari ini.

5. Pertemuan Kelima

Kegiatan : Pelaksanaan *Treatment*

Hari /Tanggal : Jum'at, 10 Agustus 2018

Waktu : 40 menit

Tempat : Ruang BK



Kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik pada pertemuan keempat dengan topik tugas “Presentasi yang Efektif” dengan modeling simbolik berupa video presentasi tunggal (tanpa teks) tentang inovasi daur ulang sampah dalam lingkungan sekolah oleh siswi kelas IX SMPN 1 Sutojayan. Kegiatan awal yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengucapkan salam seta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok selanjutnya menjelaskan kembali secara singkat pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan runtut. Kemudian secara terbuka menerima pertanyaan dari anggota kelompok. Sebelum ke tahap peralihan pemimpin kelompok dan anggota kelompok memainkan

sebuah permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok mulai menjelaskan mengenai apa yang harus dilakukan dalam kegiatan inti. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan ataupun manfaat bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik dalam pertemuan ini.

Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok meningkat dan mencapai harapan daripada pertemuan sebelumnya dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Pemimpin kelompok mengemukakan tugas dan menjadi fasilitator dalam kegiatan. Pemimpin kelompok memutar video sebagai modeling simbolik. Yang sebelumnya pemimpin kelompok telah memberikan gambaran umum tentang tokoh dalam video dan instruksi kepada anggota kelompok tentang apa yang harus diperhatikan dari video yang telah diputar. kemudian membahas topik secara mendalam dan tuntas. Kemudian dilakukan ujicoba berupa, masing-masing anggota kelompok menyampaikan informasi di depan teman-teman dengan tema sudah ditentukan pemimpin kelompok dan dengan seluruh kemampuan yang telah dipelajari dari pertemuan pertama hingga pertemuan kelima

ini. Setiap anggota yang tampil, anggota lainnya memperhatikan dan seolah menjadi juri yang menilai.

Tahap akhir dalam bimbingan kelompok yaitu penyimpulan hasil dari pembahasan topik tugas, dan anggota kelompok mendapatkan penguatan tentang hal-hal yang telah dipelajari. Dalam penyimpulan ini anggota kelompok diminta untuk mampu memperoleh penguatan positif dan peniruan dari video atau modeling simbolik yang telah ditonton dengan seksama, yaitu mampu memunculkan gambaran tentang apa yang harus dilakukan saat berbicara di depan umum, yaitu benar-benar menguasai materi, dan juga menggunakan bahasa atau gerakan tubuh yang sesuai, dan bagaimana cara menyampaikan presentasi atau informasi secara efektif, dan tetap konsentrasi dengan topik pembicaraan. Pemimpin kelompok juga meminta masing-masing anggota mengungkapkan kembali dengan kalimatnya sendiri, tentang pelajaran apa bisa didapat dari tokoh dalam video dan apa yang seharusnya mereka lakukan.

Pada pertemuan tindakan yang pertama ini, anggota kelompok dinamika kelompok semakin terlihat perkembangannya yang baik dan diharapkan sesuai tujuan. ZAR, HM, dan BP semakin percaya diri dalam memberikan ujicoba maupun menyampaikan pendapat-pendapatnya dan membantu teman-temannya dalam berlatih berbicara di dalam kelompok. FDP, MRA, ABS dan FKM juga sudah

menunjukkan perkembangan berbahasa dan bahasa tubuh yang sesuai. Sedangkan SKA sebagai satu-satunya anggota perempuan dalam kelompok sedikit demi sedikit mau menatap lawan bicara, dan memberikan gerakan-gerakan tubuh, dan bertanya meskipun tidak banyak. Terakhir pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi para anggota kelompok karena bisa kooperatif dalam mengikuti empat kali pertemuan bimbingan kelompok. membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya, dan mengakhiri pertemuan hari ini.

6. Pertemuan Keenam

Kegiatan : Pelaksanaan *Post test*

Hari /Tanggal : Sabtu, 11 Agustus 2018

Waktu : 30 Menit

Tempat : Ruang BK

Post-test dengan menggunakan angket kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik setelah di berikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik.

Kelompok Kontrol

1. Pertemuan Pertama

Kegiatan : Pelaksanaan *Pretest*

Hari /Tanggal : Senin, 6 Agustus 2018

Waktu : 30 menit

Tempat : Ruang BK

Pre-test dengan menggunakan angket kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik sebelum di berikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi.

2. Pertemuan kedua

Kegiatan : Pelaksanaan *Treatment*

Hari/Tanggal : Selasa, 7 Agustus 2018

Waktu : 40 Menit

Tempat : Ruang BK

Kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi dengan topik tugas “Pentingnya Keterampilan Berbicara”. Dengan Kegiatan awal yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengucapkan salam seta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok selanjutnya menjelaskan pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan runtut. Kemudian secara terbuka menerima pertanyaan dari anggota kelompok. Sebelum ke tahap peralihan pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dengan permainan

sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok mulai menjelaskan mengenai apa yang harus dilakukan dalam kegiatan inti. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan ataupun manfaat bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi. Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Pemimpin kelompok mengemukakan tugas dan menjadi fasilitator dalam kegiatan, kemudian membahas topik secara mendalam dan tuntas.

Tahap akhir dalam bimbingan kelompok yaitu penyimpulan hasil dari pembahasan topik tugas, dan anggota kelompok mendapatkan penguatan tentang hal-hal yang telah dipelajari.

Pemimpin kelompok juga meminta masing-masing anggota mengungkapkan kembali dengan kalimatnya sendiri, tentang kesimpulan dari apa yang telah di bahas dalam pertemuan ini. Pada pertemuan tindakan yang pertama ini, masih belum sama sekali menunjukkan dinamika kelompok yang diharapkan sesuai tujuan.

Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

3. Pertemuan ketiga

Kegiatan : Pelaksanaan *Treatment*

Hari /Tanggal : Rabu, 8 Agustus 2018

Waktu : 40 menit

Tempat : Ruang BK

Kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi dengan topik tugas “Tenang saat berbicara di depan umum”. Dengan Kegiatan awal yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengucapkan salam seta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok selanjutnya menjelaskan pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan runtut. Kemudian secara terbuka menerima pertanyaan dari anggota kelompok. Sebelum ke tahap peralihan pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dengan permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok mulai menjelaskan mengenai apa yang harus dilakukan dalam kegiatan inti. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan

ataupun manfaat bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi. Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Pemimpin kelompok mengemukakan tugas dan menjadi fasilitator dalam kegiatan, kemudian membahas topik secara mendalam dan tuntas.

Tahap akhir dalam bimbingan kelompok yaitu penyimpulan hasil dari pembahasan topik tugas, dan anggota kelompok mendapatkan penguatan tentang hal-hal yang telah dipelajari. Pemimpin kelompok juga meminta masing-masing anggota mengungkapkan kembali dengan kalimatnya sendiri, tentang kesimpulan dari apa yang telah di bahas dalam pertemuan ini. Pada pertemuan tindakan yang pertama ini, belum menunjukkan dinamika kelompok yang diharapkan sesuai tujuan. Hanya TWL yang sesekali bertanya tentang materi yang disampaikan serta menjawab pertanyaan dari pemimpin kelompok. Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

4. Pertemuan Keempat

Kegiatan :Pelaksanaan *Treatment*

Hari /Tanggal :Kamis, 9 Agustus 2018

Waktu : 40 menit

Tempat : Ruang BK

Kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi dengan topik tugas “Rahasia mendapatkan percaya diri”. Dengan Kegiatan awal yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengucapkan salam seta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok selanjutnya menjelaskan pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan runtut. Kemudian secara terbuka menerima pertanyaan dari anggota kelompok. Sebelum ke tahap peralihan pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dengan permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok mulai menjelaskan mengenai apa yang harus dilakukan dalam kegiatan inti. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan ataupun manfaat bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi. Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Pemimpin kelompok mengemukakan tugas dan menjadi

fasilitator dalam kegiatan, kemudian membahas topik secara mendalam dan tuntas.

Tahap akhir dalam bimbingan kelompok yaitu penyimpulan hasil dari pembahasan topik tugas, dan anggota kelompok mendapatkan penguatan tentang hal-hal yang telah dipelajari. Pemimpin kelompok juga meminta masing-masing anggota mengungkapkan kembali dengan kalimatnya sendiri, tentang kesimpulan dari apa yang telah di bahas dalam pertemuan ini. Pada pertemuan tindakan yang pertama ini, dinamika kelompok menunjukkan perkembangan menuju yang diharapkan sesuai tujuan. TWL, ASA, dan FN mulai memberanikan diri untuk aktif dalam diskusi, seperti saling berpendapat (meskipun dengan bahasa yang terbata-bata dan harus dibantu meluruskan apa yang disampaikan kepada teman-temannya). Sedangkan kelima anggota lainnya hanya suka tersenyum sambil memperhatikan pemimpin kelompok dalam menjelaskan materi. Apabila diminta untuk memberikan pendapat ataupun menjawab pertanyaan pun hanya melakukan penolakan. Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

5. Pertemuan kelima

Kegiatan	: Pelaksanaan <i>Treatment</i>
Hari /Tanggal	: Jum'at, 10 Agustus 2018
Waktu	: 40 menit

Tempat : Ruang BK

Kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi dengan topik tugas “kesalahan *public speaking* yang harus dihindari”. Dengan Kegiatan awal yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengucapkan salam seta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan. Pemimpin kelompok selanjutnya menjelaskan pengertian, asas-asas, dan tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan runtut. Kemudian secara terbuka menerima pertanyaan dari anggota kelompok. Sebelum ke tahap peralihan pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dengan permainan sebagai sarana agar terbangun keakraban dan kehangatan dalam kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok mulai menjelaskan mengenai apa yang harus dilakukan dalam kegiatan inti. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan ataupun manfaat bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi. Tahap kegiatan sebagai kegiatan inti, diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok dan terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman, pendapat, dan saling mengembangkan diri terutama dalam berkomunikasi. Pemimpin kelompok mengemukakan tugas dan menjadi

fasilitator dalam kegiatan, kemudian membahas topik secara mendalam dan tuntas.

Tahap akhir dalam bimbingan kelompok yaitu penyimpulan hasil dari pembahasan topik tugas, dan anggota kelompok mendapatkan penguatan tentang hal-hal yang telah dipelajari. Pemimpin kelompok juga meminta masing-masing anggota mengungkapkan kembali dengan kalimatnya sendiri, tentang kesimpulan dari apa yang telah di bahas dalam pertemuan ini. Pada pertemuan tindakan yang pertama ini, belum menunjukkan dinamika kelompok yang diharapkan sesuai tujuan. Perkembangan dinamika kelompok belum terlihat kemajuannya secara optimal. IH, NR, dan RDS masih menjadi anggota pasif dalam bimbingan kelompok dipertemuan kelima ini. Terakhir pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi para anggota kelompok karena bisa kooperatif dalam mengikuti empat kali pertemuan bimbingan kelompok kemudian membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya untuk posttest dan mengakhiri pertemuan hari ini.

7. Pertemuan Keenam

Kegiatan	:Pelaksanaan <i>Post test</i>
Hari /Tanggal	:Sabtu, 11 Agustus 2018
Waktu	: 30 menit
Tempat	:Ruang BK

Post-test dengan menggunakan angket kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik setelah di berikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan metode ceramah dan diskusi.

3. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

a. Analisis Data

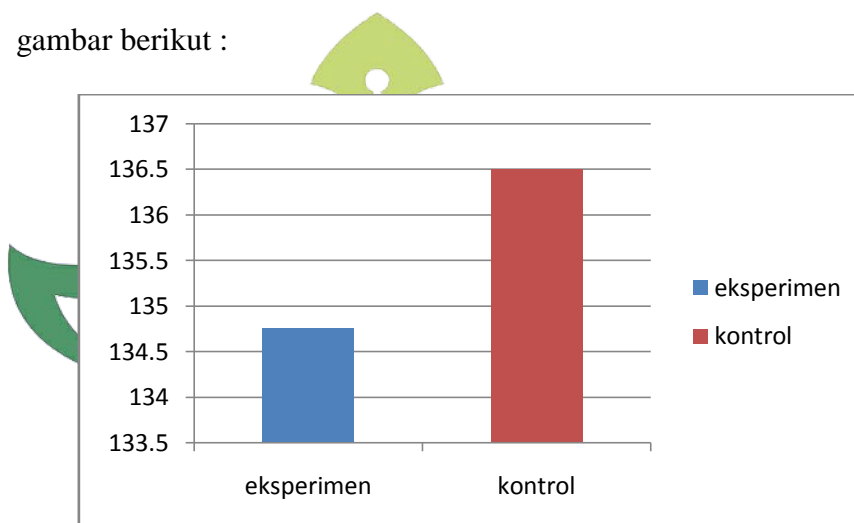
1. Hasil angket pretest kecemasan berbicara di depan umum

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tentang kecemasan berbicara di depan umum pada. Berikut sajian data kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VIII di SMPN 2 Abung Selatan :

Tabel 8
Hasil *Pre-test* Kecemasan Berbicara di depan umum

No	Eksperimen		No	Kontrol	
	Nama	Hasil		Nama	Hasil
1	ABS	131	1	ASA	128
2	BP	146	2	FN	140
3	FDP	153	3	IH	142
4	FKM	134	4	NR	134
5	HM	123	5	RPS	147
6	MRAF	137	6	SA	140
7	SKAP	133	7	SAD	134
8	ZAR	121	8	TWL	127
	Rata-Rata	134,75			136,5
	Tertinggi	153			142
	Terendah	121			127

Tabel menunjukkan hasil *pre-test* kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VIII di SMPN 2 Abung Selatan sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik, dengan rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 134,75 dan pada kelompok kontrol sebesar 136,5. Skor kecemasan tertinggi pada kelompok eksperimen sebesar 153 sedangkan pada kelompok kontrol 146. Untuk lebih jelasnya, rata-rata skor kecemasan dalam *pre-test* dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4
Rata-Rata *pre-test* Kecemasan berbicara di depan umum

Berdasarkan pada gambar di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan *pre-test* pada peserta didik yang dijadikan subjek dalam penelitian ini memiliki rata-rata kecemasan berbicara di depan umum kelompok eksperimen 134,75 artinya berada pada kategori kecemasan sedang dan kelompok kontrol 136,5 berada pada kategori kecemasan

sedang yang kemudian akan diberikan *treatment* guna mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

2. Hasil angket *post-test* kecemasan berbicara di depan umum

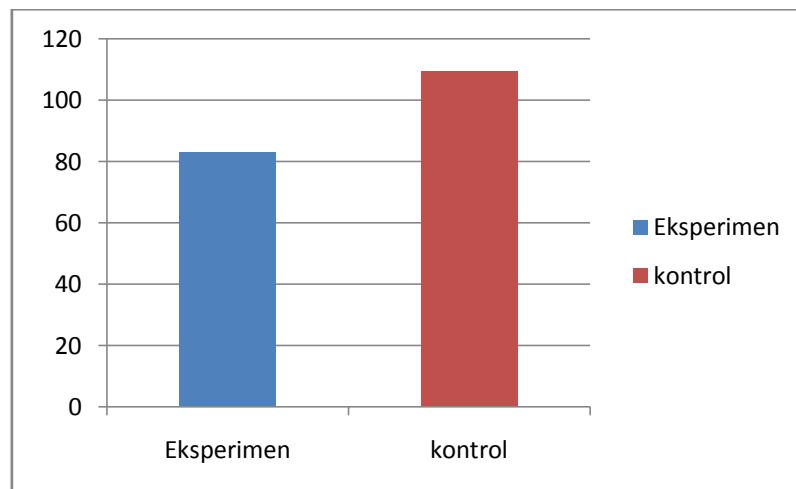
Post-test dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari pemberian perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik untuk kelompok eksperimen dan metode ceramah dan diskusi untuk kelompok kontrol terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Berikut sajian data kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VIII di SMPN 2 Abung Selatan :

Tabel 9
Hasil *post-test* Kecemasan Berbicara di depan umum

No	Eksperimen		No	Kontrol	
	Nama	Hasil		Nama	Hasil
1	ABS	88	1	ASA	106
2	BP	75	2	FN	114
3	FDP	77	3	IH	107
4	FKM	88	4	NR	107
5	HM	84	5	RPS	115
6	MRAF	85	6	SA	112
7	SKAP	87	7	SAD	109
8	ZAR	80	8	TWL	105
	Rata-Rata	83			109,375
	Tertinggi	88			115
	Terendah	75			105

Tabel menunjukkan hasil *post-test* kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VIII di SMPN 2 Abung Selatan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik, dengan

rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 83 dan pada kelompok kontrol sebesar 109,375.. Untuk lebih jelasnya, rata-rata skor kecemasan dalam pre-tes dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 5
Rata-Rata Post-test Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan hasil gambar grafik 5 dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan *post-test* kelompok eksperimen lebih kecil daripada kelompok kontrol ($83 < 109,375$).

b. Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis hasil *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini menggunakan *Mann Whitney U Test*. Uji Mann Whitney merupakan salah satu uji non-parametrik. Uji Mann Whitney digunakan apabila salah satu atau kedua kelompok sampel tidak berdistribusi normal dan

keduanya dari dua kelompok sampel yang saling bebas serta sampel data yang digunakan kecil.

a. *Post-test*

1. Uji Mann Whitney U test

PERLAKUAN		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST	KONTROL	8	12.50	100.00
	EKSPERIMEN	8	4.50	36.00
	Total	16		

Dapat terlihat bahwa rata-rata rank tiap kelas perlakuan. Kelas kontrol sebesar 12,5 sedangkan kelas eksperimen dengan 4,5. Perbedaan nya tentu dapat kita lihat, tetapi hasil lebih spesifik dapat diperoleh dari *output test statistic* berikut:

Test Statistics ^b	
	POSTEST
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	36.000
Z	-3.366
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: PERLAKUAN

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< \alpha$, dimana $\alpha = 0.05$ ($0.001 < 0.05$) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga kesimpulannya adalah 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.

B. Pembahasan

Penelitian ini senada dengan efek dari teknik modeling simbolik didasarkan pada efek *modeling* dalam buku Soetarlinah Seokaji, sebagai berikut:

- a. Belajar hal baru melalui pengamatan ini adalah peristiwa subjek mendapatkan perilaku yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Perilaku ini dapat berupa sepotong, atau integrasi dari kumpulan perilaku.
- b. Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan

- c. Hilangnya respon takut setelah tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif⁵⁵.

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (peserta didik). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para peserta didik⁵⁶.

Berdasarkan data penelitian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terjadi pengurangan tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik. Hasil analisis data penelitian, dapat diketahui bahwa hasil *post-test* (setelah diberikan perlakuan) masing-masing peserta didik lebih rendah dibandingkan dengan hasil *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan). Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan statistik berupa pengujian hipotesis dengan *mann whitney U test* yang disajikan dalam program SPSS *Statistic*

⁵⁵ Gantika Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: Indeks Penerbit, 2011) h. 177

⁵⁶ Tohirin. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013) h. 172.

17.00 menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< \alpha$, dimana $\alpha = 0.05$ ($0.001 < 0.05$) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga kesimpulannya adalah 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 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.

C. Keterbatasan

Meskipun bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan yaitu tidak adanya fasilitas seperti LCD dan proyektor untuk menampilkan video. Namun penggunaan laptop masih bisa memadai untuk dilakukannya kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 2 Abung Selatan yang telah dilakukan peneliti dari tanggal 1 Agustus 2018 sampai dengan 11 Agustus 2018 maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian layanan bimbingan dan kelompok dengan teknik modeling simbolik berpengaruh terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas VIII .

Hal ini dibuktikan dengan hasil 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 $\alpha = 0.05$ ($0.001 < 0.05$) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga kesimpulannya adalah 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 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.

B. Saran

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian ini, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini maka Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Abung Selatan adalah:

1. Kepada Peserta Didik

- a. Hendaknya peserta didik mengikuti kegiatan-kegiatan yang berubungan dengan sosialisasi untuk menambah wawasan dan kemampuan berkomunikasi (khususnya berbicara di depan umum)
- b. Peserta didik diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan tidak takut dalam mengemukakan pendapatnya.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat melakukan kegiatan layanan bimbingan konseling dengan berbagai macam jenis layanan guna mencegah dan mengentaskan permasalahan yang terjadi pada peserta didik dan memelihara perkembangannya kearah yang optimal dengan efektif.

3. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian mengenai kecemasan peserta didik berbicara di depan umum. Peneliti berharap bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang ruang lingkupnya lebih luas dan mendalam lagi dari penelitian saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardila Pratiwi. “Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMP Negeri 2 Minasatene” . *Konseling Andi Matappa*, 2017.
- Badrul Kamil, Mega Aria Monica, A. Busthomi Maghrobi. “Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (e-ISSN 2355-8539), 2018.
- Bayu Prakosa dan Partini. Berpikir Positif untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas. *Proceding Seminar Nasional*, 2015.
- Belajar, “Teknik Pengolahan Data”, (online) tersedia di <http://www.sselajar.net/2012/11/pengolahan-data-kuantitatif.html> (18 Januari 2018)
- Choirunisa, S. *Pengaruh Teknik Modeling Dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMPN 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*, 2017.
- Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Elizabeth Rattine-Flaherty. Participatory Sketching as a Tool to Address Student's Public Speaking Anxiety. *Communication Teacher*, 2015.
- Erford Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2017.
- Hartinah, S. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung : PT. Refika Aditama. 2009.
- Hastha Purna Putra, Nurhizrah Gistituati & Syahniar. Peningkatan Perilaku Prosocial di Sekolah melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling. *Konseling dan Pendidikan*. 2015.
- Ita Pratista Mautitama dan Awalya. Pengaruh Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Kebiasaan Belajar. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*. 2017.
- Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene. *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2003.

- Keterampilan Belajar (Kompetensi Siswa) Abad 21” (on-line). Tersedia di:
<http://ainamulyana.blogspot.com/2017/06/keterampilan-belajar-kompetensi-siswa.html> (10 Februari 2018)
- Mangampang, K. *Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri di Depan Kelas*, 2017.
- MFHA. “Konsep Komunikasi Islam”. (Online) tersedia di
<https://mfhadesign.wordpress.com/2016/10/09/konsep-komunikasi-islam/> (5 Januari 2018)
- Mohamad Yudha Gutara, dkk. Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara di Depan Umum Bagi Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. 2017.
- Neng Gustini. “Bimbingan Dan Konseling Melalui Pengembangan Akhlak Mulia Siswa Berbasis Pemikiran Al-Ghazali”. *Tadris : Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah*. (ISSN: 2301-7562), 2016.
- Nursalim, M. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta Utara: Akademia .2013.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2004
- Sahid Raharjo. “Cara Uji mann whitney SPSS lengkap”. Tersedia(on-line) di
<https://www.konsistensi.com/2015/04/cara-uji-mann-whitney-dengan-spss.html>.
- Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2009.
- Sukardi, D. K. *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta. 2008.
- Sunil K Jangir, Reddy B. Govinda. Reducing Public Speaking Anxiety with Behavior Modification techniques among school students: A study. *The International Journal of Indian Psychology* . 2017.
- Tafsir Qur’an “QS.Al’Imran[3]: ayat 139; Tidak Unggul Maka Tidak Beriman”. (online) tersediadi: <http://tafsir-quran.com/tafsir/tadabur/qs-al-imran-3-139-tidak-unggul-maka-tidak-beriman.html>. (07 April 2018).

Tohirin. *Bimbingan Konseling di Sekola dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2013.

Wahyuni, E. Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*. 2015.

