

SKRIPSI



**PENERAPAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT) UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN
UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA**

***APPLICATION OF STRESS INOCULATION TRAINING (SIT)
TECHNIQUES TO REDUCE STUDENT ANXIETY IN PUBLIC
SPEAKING AT SENIOR HIGH SCHOOL 6 NORTH LUWU***

TRIUTAMI KS

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**



SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA

*Diajukan kepada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana*

**TRIUTAMI KS
1644040006**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

Alamat : Jl. Tamalate 1 Kampus Tidung Fax(0411)883076,(0411)884457Makassar

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul “Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara”

atas nama:

Nama : TRIUTAMI KS
NIM : 1644040006
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada hasil Ujian Skripsi pada hari Senin, tanggal 12 Oktober 2020 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan LULUS.

Makassar, 26 Oktober 2020

Pembimbing I

Dr. Abdillan Paudang, M.Pd
NIP.19601231 198702 1 005

Pembimbing II

Suciani Latif, S.Pd., M.Pd
NIP.19820424 200812 2 002

Disahkan:

Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Drs. Muhammad Anas, M. Si
NIP.19601243 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457

Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Makassar dengan SK Dekan No. 3455/UN36.4/PP/2020, Tanggal 12 Oktober 2020 telah di ujikan pada hari Senin, Tanggal 19 Oktober 2020 sebagai persyaratan memperoleh gelar sajrana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan LULUS



Makassar, 19 Oktober 2020

Dibahkan oleh
Dekan FIP UNM

Dr. Abdul Saman, S.Pd, M.Si, Kons.
NIP. 19720817 200212 1 001

Panitia Ujian:

- | | | |
|-----------------|----------------------------------|---------|
| 1. Ketua | : Dr. H. Ansar, M.Si | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Drs. Muhammad Anas, M.Si | (.....) |
| 3. Pembimbing 1 | : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd | (.....) |
| 4. Pembimbing 2 | : Suciani Latif, S.Pd., M.Pd | (.....) |
| 5. Penguji I | : Dr. H. Abdullah Siring, M.Pd | (.....) |
| 6. Penguji II | : Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd | (.....) |

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Triutami Ks

Nim : 1644040006

Program Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan


Judul Skripsi : **Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku

Makassar, Juli 2020

Yang membuat pernyataan:


Triutami KS
NIM. 1644040006

MOTTO

Setiap orang punya jatah gagal masing-masing. Kalau kamu gagal, jangan sedih seharusnya kamu senang, karena jatah gagal kamu sudah berkurang satu. Dan kamu semakin dekat dengan kesuksesan.

~Triutami Ks~

Goresan tinta ini penulis persembahkan kepada...

Ayah & Ibu tercinta yang tidak henti-hentinya mengirimkan do'a dan selalu memberikan kasi sayang, perhatian dan dukugannya.

ABSTRAK

Triutami KS. 2020. Penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Makassar. (Pembimbing: Dr. Abdullah Pandang, M.Pd dan Suciani Latif S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum sebelum dan setelah diberikan Teknik *Stress Inoculation Training* di SMA Negeri 6 Luwu Utara, (2) Gambaran pelaksanaan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara, dan (3) Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan model *true experimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Luwu Utara, tahun ajaran 2019/2020 yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu sebanyak 45 siswa IPA dan IPS. Sampel penelitian sebanyak 10 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kecemasan berbicara dan observasi. Analisis data hasil penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kecemasan berbicara di depan umum kelompok eksperimen sebelum diberikan teknik *Stress Inoculation Training* yaitu sebesar 122,2 yang berada pada kategori tinggi, sedangkan skor rata-rata setelah diberikan teknik *Stress Inoculation Training* sebesar 57,00 berada pada kategori sangat rendah yang berarti kecemasan berbicara siswa di depan umum mengalami penurunan. Hasil pengujian hipotesis diperoleh $t = 21.072$ dan nilai sig. (2-tailed) $= 0,000 \leq \alpha 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian ada perbedaan signifikan kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Stress Inoculation Training*, kecemasan berbicara, konseling kelompok.

PRAKATA



Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Penulis panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat, Hidayah, dan Inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara**”

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi akhir zaman Nabi Muhammad SAW. yang telah membimbing kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderah yakni addinul islam yang kita nantikan syafa’atnya di hari kiamat.

Penulisan Skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar (UNM).

Terselesaikannya penulisan skripsi ini, tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Kaso Sanusi dan Ibunda Nurhaeni yang tidak henti-hentinya mengirimkan do’a kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan study dengan baik dan telah

memberikan perhatian dan kasih sayang dalam mendidik dan membesarkan penulis.

2. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP., sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar atas segala kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
3. Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan ; Dr. Mustafa, M.Si. sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik; Dr. Pattaufi, M.Pd. sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan; Dr. H. Ansar, M.Pd. sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan, terima kasih atas dukungan dan kebijaksanaannya dalam perkuliahan maupun administrasi.
4. Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan Sahril Buchori, S.Pd.,M.Pd. sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM, yang dengan penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
5. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd., selaku pembimbing I dan Ibu Suciani Latif S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan dan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan yang

bermanfaat kepada penulis, semoga ilmu tersebut menjadi pahala yang terus mengalir kepada Bapak dan Ibu.

7. I Ketut Sila Adnyana, S.Pd., M.Pd., sebagai Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Luwu Utara, beserta semua guru-guru dan staf, terkhusus guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 6 Luwu Utara atas kesediaannya untuk memberikan informasi dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian penulis.
8. Kepada kakak-kakakku Dirgha Kaso Sanusi. S.Pd., M.Pd, Hidayatullah KS, S.Pd dan adikku Titin KS. atas dukungan dan do'a kepada penulis.
9. Sahabat-sahabat seperjuanganku, Meilinda, Rina, Simpur Siang, Wiwi Wahyunengsi, A.Vivi, Nurul Wahyuni, dan semua teman-teman *Exact One* angkatan 2016 yang tidak sempat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat kepada penulis.
10. Teman-teman RESILIENSI 2016, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas segala bantuan dan kebersamaan selama penulis memasuki dunia perkuliahan, juga atas motivasi dan dukungan yang tiada henti-hentinya kalian berikan.
11. Teman-teman KKN-PPL Terpadu Angkatan XIX Posko SMAN 1 Tapango dan keluarga bapak Ruslan Madi, S.Pd., M.Si, atas segala kebersamaan dan dukungannya selama berada di lokasi KKN-PPL.
12. Adik-adik siswa/siswi SMA Negeri 6 Luwu Utara, terkhusus kelas XI yang dengan ikhlas dan kerjasamanya menjadi subjek dalam penelitian ini.

Kepada semua pihak yang tidak sempat peneliti sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca dan semoga kebaikan dan keikhlasan atas bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah Azza wa Jalla. aamiin.

Makassar, Juni 2020

Triutami KS
NIM. 1644040006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR & HIPOTESIS	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	9
2. Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	12
3. Konseling Kelompok	18
B. Kerangka Pikir	21
C. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26

A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
B.	Variabel dan Desain Penelitian	26
	1. Variabel Penelitian	26
	2. Desain Penelitian	26
C.	Definisi Operasional	27
	1. Teknik <i>Stress Inoculation Training</i>	27
	2. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	28
D.	Populasi dan Sampel	28
	1. Populasi	28
	2. Sampel	29
E.	Teknik Pengumpulan Data	31
	1. Skala Kecemasan Berbicara	31
	2. Observasi	34
F.	Teknik Analisis Data	36
	1. Analisis Statistik Deskriptif	36
	2. Analisis Statistik Inferensial	37
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A.	Hasil Penelitian	40
	1. Gambaran Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara	40
	2. Gambaran Pelaksanaan Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara	45

3. Pengujian Hipotesis	57
B. Pembahasan	59
1. Kecemasan Berbicara Siswa di depan Umum	60
2. Pelaksanaan Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT) di SMA Negeri 6 Luwu Utara	64
3. Penerapan Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara	68
C. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	77

DAFTAR GAMBAR

No	Gambar	Keterangan	Hal.
1.	2.1	Skema Kerangka Pikir	24
2.	3.1	Desain Penelitian	27

DAFTAR TABEL

No	Tabel	Keterangan	Hal.
1.	3.2	Penyebaran populasi	29
2.	3.3	Pengambilan sampel penelitian	30
3.	3.4	Penyebaran kelompok penelitian	31
4.	3.5	Pebobotan skala penelitian	32
5.	3.6	Hasil uji reliabilitas	34
6.	3.7	Kriteria penentuan partisipasi siswa	35
7.	3.8	Kategorisasi tingkat kecemasan berbicara siswa	36
8.	4.1	Tingkat Kecemasan berbicara siswa di depan umum kelompok eksperimen sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	41
9.	4.2	Perbandingan skor rata-rata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen	42
10.	4.3	Tingkat Kecemasan berbicara siswa di depan umum kelompok kontrol sebelum (pretest) dan sesudah (posttest)	43
11.	4.4	Perbandingan skor rata-rata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol	44
12.	4.5	Data hasil persentase observasi	56
13.	4.6	Hasil Pengujian Hipotesis	58

DAFTAR LAMPIRAN

No	Nama Lampiran	Hal.
1.	Skenario kegiatan penelitian teknik <i>Stress Inoculatin Training</i> (SIT)	78
2.	Pedoman pelaksanaan teknik <i>Stress Inoculatin Training</i> (SIT)	84
3.	Rencana Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (RPBK)	90
4.	Kisi-kisi skala kecemasan berbicara di depan umum sebelum uji coba lapangan	106
5.	Hasil data uji coba validasi dan reliabilitas	112
6.	Hasil analisis skala uji coba lapangan	116
7.	Kisi-kisi skala kecemasan berbicara di depan umum setelah uji coba lapangan	117
8.	Skala kecemasan berbicara di depan umum	123
9.	Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok penelitian	127
10.	Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok penelitian	129
11.	Hasil uji normalitas	130
12.	Analisis statistik deskriptif kelompok eksperimen	133
13.	Analisis statistik deskriptif kelompok kontrol	135
14.	Hasil uji homogenitas	137
15.	Hasil uji <i>t</i> test	138
16.	Hasil observasi	139
17.	Hasil analisis data observasi	144
18.	Surat komitmen	145
19.	Lembar Kerja Siswa (LKS)	146
	LKS.1 Lembar thought record 01	146

LKS.2 Lembar thought record 02	148
LKS.3 Lembar Evaluasi	149
20. Dokumentasi Kegiatan	150
21. Surat Pengusulan Judul	156
22. Surat Keterangan Pengusulan Judul	157
23. Surat Permohonan Pengajuan Pembimbing Skripsi	158
24. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	159
25. Surat Persetujuan Seminar Usulan Penelitian	160
26. Surat Undangan Seminar Proposal	161
27. Berita Acara Seminar Proposal	162
28. Keterangan Validator Instrumen Penelitian	163
29. Surat Izin Melakukan Penelitian	165
30. Surat Izin melakukan Penelitian dari UPT P2T BKMD	166
31. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	167
32. Riwayat Hidup	168

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan, siswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum, seperti berbicara di depan kelas, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, maupun dalam melakukan diskusi kelompok, itu semua merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan siswa di sekolah yang menuntut siswa untuk berbicara di depan umum. Namun, pada kenyataannya banyak siswa merasa kesulitan bahkan sampai mengalami kecemasan berbicara karena siswa kurang terampil berbicara di depan umum.

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Menurut Osborne (2004) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut di tertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prakoso (2014) terhadap 30 siswa tentang kecemasan yang mereka alami ketika berbicara di depan umum menunjukkan bahwa mayoritas siswa tersebut merasa cemas karena faktor pola pikir yang negatif atau takut salah (40%), tidak suka berbicara di depan umum (50%), dan takut berbeda pendapat dengan orang lain (10%).

Kecemasan berbicara adalah sebuah keadaan yang wajar saja terjadi, bahkan dikatakan sebagai bagian dari pengalaman berbicara di depan publik. Namun ketika kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa seseorang dan disaat itu baru menjadi masalah. Dan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunisa (2019) kecemasan membuat siswa selalu berpikir negatif akan kemampuannya sendiri, kurangnya tingkat kepercayaan diri siswa, siswa takut di tertawakan oleh teman-temannya, kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran di kelas dan kurangnya pergaulan. Hal ini akan ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah kurangnya rasa percaya diri siswa, gagal mengembangkan keterampilan untuk berkomunikasi dengan baik, ketakutan akan kesalahan, perasaan ketidakmampuan dalam berbicara di depan umum.

Berdasarkan dari studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada hari senin tanggal 7 juni 2020 dengan guru BK di SMA Negeri 6 Luwu Utara terdapat siswa di kelas XI yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, hal tersebut di tandai dengan ciri-ciri gugup, suara bergetar, berkeringat, gelisah, sering menunduk dan tegang ketika diminta untuk berbicara di depan kelas.

Peneliti juga membuat angket kecemasan berbicara berupa angket tertutup yang dilandaskan dari ciri-ciri kecemasan berbicara menurut Nevid, dkk (2005) yang membagi tiga ciri kecemasan yaitu ciri fisik, behavioral dan kognitif, angket ini dibagikan kepada siswa secara *online* dalam bentuk *google form* kepada siswa kelas XI untuk memperkuat bukti dari hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya. Angket Kecemasan berbicara yang berjumlah 20 item pernyataan,

dengan standar penilaian yang dapat dikategorikan mengalami kecemasan berbicara jika berada pada skor 11 keatas, sedangkan siswa dibawah skor 10 tidak mengalami kecemasan berbicara. Adapun hasil dari penyebaran angket terdapat 125 siswa yang berpartisipasi dalam pengisian angket, dari hasil pengisian tersebut sebanyak 45 siswa yang mengalami Kecemasan berbicara karena memiliki skor 11 keatas. Kecemasan tersebut disebabkan karena pikiran negatif siswa seperti khawatir ditertawai ketika berbicara di depan umum, takut apabila pendapat yang disampaikan salah, takut mendengar komentar siswa lain, merasa tegang ketika berbicara di depan orang banyak dan siswa yang merasa kurang percaya diri.

Berdasarkan permasalahan yang dialami siswa tersebut, maka sangat diperlukan upaya untuk mengatasi kecemasan berbicara siswa tersebut, karena dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan menurunkannya prestasi belajar siswa. Adapun dampak kecemasan berbicara yang dialami siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Luwu Utara yaitu menghambat siswa untuk mengemukakan pendapat, siswa merasa tidak mampu ketika diminta untuk menjelaskan di depan kelas, takut untuk bertanya kepada guru, sehingga membuat siswa kurang terlibat dalam proses pembelajaran di kelas. Adapun hasil penelitian McCroskey, dkk (Khairunisa, 2019) bahwa kecemasan yang dialami peserta didik ketika berbicara di depan kelas memiliki dampak negatif terhadap performa akademis, seperti kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, kurang optimalnya performa saat presentasi, penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang untuk tidak naik kelas. Bahkan menurut Semiun (2006:321) orang yang mengalami kecemasan berbicara nantinya akan mengalami susah tidur, mudah marah dan bahkan depresi

Adapun upaya yang dilakukan oleh guru BK di SMA Negeri 6 Luwu Utara yaitu melakukan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) kepada siswa yang mengalami kecemasan. Pendekatan REBT hanya berfokus pada kognitif siswa yaitu dengan mengubah pikiran-pikiran irasional menjadi pikiran rasional. Maka peneliti mencoba teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) karena teknik ini menggabungkan dua keterampilan *coping* fisik dan kognitif, membantu siswa memodifikasi instruksi dirinya agar dapat mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif, siswa dapat mengkonseptualisasikan dan mengubah sudut pandangnya terhadap kecemasan, dan mengembangkan naratif baru tentang kemampuan untuk mengatasi masalah. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Meichenbaum (Munandar, 2016) telah menunjukkan kesuksesan dari teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang diaplikasikan pada masalah seperti kecemasan untuk berbicara, kecemasan mengikuti tes, fobia, amarah, ketidakmampuan bersosialisasi, kecanduan, tidak berfungsinya hubungan seks dan bagi anak-anak yang menarik diri dari lingkungan sosial.

Stress Inoculation Training (SIT) adalah sebuah teknik yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola kecemasan, sehingga siswa dapat menangani stimulus-stimulus penyebab kecemasan tersebut, baik yang bersifat ringan sampai pada stimulus yang lebih besar. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan teknik dari pendekatan *Cognitive Behaviour Modification* (CBM) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum yang menggunakan terapi *self instructional* yang pada dasarnya adalah proses

merestrukturisasi sistem kognitif siswa, namun berpusat pada perubahan pola verbalisasinya. Teknik *stress inoculation training* memiliki beberapa tujuan yaitu, pertama siswa belajar untuk melihat kecemasan mereka sebagai sesuatu yang normal, reaksi yang adaptif. Kedua, siswa juga menentukan jalan dari gangguan mereka, sifat transaksional, dan peran mereka sendiri dalam menjaga tingkat kecemasan mereka. Selain itu, siswa juga belajar untuk mengelolah kecemasan mereka dengan mengubah konsep mereka tentang kecemasan. Adapun pelaksanaan *Stress Inoculation Training* (SIT) melalui tiga tahapan, yaitu: (1) Tahap konseptualisasi (pencatatan pemikiran negatif), (2) Tahap mendapatkan keterampilan baru dan latihannya (*copyng skill*), dan (3) Tahap Aplikasi dan Tindak Lanjut.

Adapun peneliti sebelumnya dengan teknik dan masalah yang sama yaitu “Penerapan Teknik Latihan Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Berbicara di Depan Kelas di SMA Negeri 1 Campalagian” yang dilakukan oleh M. Yasin Munandar (2016). Hasilnya adalah tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas sebelum diberikan perlakuan berupa teknik latihan inokulasi stress berada pada kategori tinggi dan menunjukkan penurunan setelah diberikan perlakuan yaitu berada pada kategori sedang. Adapun penelitian yang juga dilakukan oleh Schuler, dkk (Erford, dkk, 2010) yang menguji efektivitas penggunaan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Hasilnya adalah mereka yang menerima pelatihan teknik *Stress Inoculation Training* mengalami peningkatan kepercayaan diri sebagai

pembicara, dan sebaliknya kecemasan komunikasi mereka berada pada kategori rendah.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mencoba mengkajinya melalui penelitian yang berjudul Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara?
3. Apakah teknik *Stress Inoculation Training* dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara?

C. TUJUAN PENELITIAN

Sehubungan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum sebelum dan setelah diberikan Teknik *Stress Inoculation Training* di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

2. Untuk mengetahui ambaran pelaksanaan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.
3. Untuk mengetahui apakah penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat atau kontribusi secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi akademisi/lembaga pendidikan, menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan berkaitan dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dan Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum.
 - b. Bagi peneliti, menjadi acuan untuk melanjutkan dan menerapkan hasil penelitian ini dalam dunia pendidikan sebagai guru BK/Konselor.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi kajian tentang Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), sebagai bahan masukan dalam penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dan sebagai bahan

referensi dalam penanganan masalah kecemasan berbicara siswa di depan umum, khususnya di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

- b. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi.
- c. Bagi mahasiswa, akan menjadi bahan informasi dan rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Kecemasan Berbicara

a. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kartono (2012:14) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman. Menurut Atkinson (dalam Aryadillah, 2017) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut, yang kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin (2011: 32) mendefinisikan kecemasan sebagai berikut:

“Kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendasar tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran pada tingkat yang ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap...”.

Sementara itu, West & Turner (2017) berpendapat bahwa kecemasan berbicara yaitu ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup ataupun panik dalam melakukan komunikasi. Aydin (dalam Yuniarti, 2017) menyatakan bahwa kecemasan berbicara merupakan kekhawatiran komunikasi yang terjadi dalam kasus dimana peserta didik tidak memiliki kemampuan komunikasi yang matang

meskipun mereka memiliki gagasan dan pemikiran matang. Ini mengacu pada ketakutan untuk berkomunikasi secara nyata dengan orang lain.

Sehubungan dengan hal tersebut, Philips (Ririn dkk, 2013) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara didepan umum disebut dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu 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 fisiologis.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman atau disebut dengan istilah kekhawatiran yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara didepan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara di depan umum disini seperti melakukan presentasi di depan kelas, berpidato dan diskusi kelompok.

b. Penyebab kecemasan berbicara di depan umum

Olii (2010:31) menjelaskan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu: 1) Tidak tahu apa yang harus dilakukan, 2) Tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan, 3) Tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar, dan 4) Tidak siap untuk berbicara.

Adapun menurut Dinka (2010) mengemukakan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu sebagai berikut: 1) Tidak mengetahui

tentang apa yang akan dikatakan atau disampaikan di depan umum, 2) Takut mendengar komentar audiens, 3) Takut ditertawakan, dan 4) Takut membuat kesalahan. Sedangkan menurut LeDoux (2011: 329) menyatakan bahwa kecemasan muncul apabila seseorang takut akan sesuatu keadaan traumatis yang menciptakan memori-memori yang tidak menyenangkan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum bukan di sebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh ketidakmampuan mengembangkan percakapan dan pikiran-pikiran yang negatif akibat dari kejadian yang tidak menyenangkan yang pernah terjadi sebelumnya ketika berbicara di depan umum.

c. Ciri-Ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

Nevid, dkk (2005) mengemukakan bahwa ciri-ciri kecemasan ditandai oleh ciri fisik, behavioral dan kognitif. Ciri-ciri meliputi:

- a) Gangguan pada tubuh, seperti berkeringat, panas dingin, lemas atau mati rasa,
- b) Gangguan kepala, seperti pusing atau sakit kepala
- c) Gangguan pernapasan, seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang
- d) Gangguan pencernaan, seperti mual, diare, dan sering buang air kecil
- e) Merasa sensitif atau mudah marah
- f) Gelisah atau gugup

Ciri-ciri behavioral meliputi perilaku menghindar, seperti berlama-lama di tempat duduk saat dipersilahkan untuk berbicara di depan umum, mempersilahkan

teman terlebih dahulu untuk presentasi, izin keluar kelas kepada guru saat hampir ataupun sudah giliran berbicara di depan kelas. Dan ciri-ciri kognitif meliputi perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi dan adanya pikiran yang mengganggu.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari ciri-ciri fisik, kognitif dan behavior. Adapun ciri-ciri fisik seperti banyak berkeringat, sulit bernafas, suara bergetar, kaki gemetar, jantung berdebar-debar, gelisah dan panik. Sedangkan ciri-ciri kognitif, seperti perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi karena adanya pikiran yang mengganggu. Dan ciri behavior seperti perilaku menghindar.

2. Teknik *Stress Inoculation Training*

a. Pengertian Teknik *Stress Inoculation Training*

Stress Inoculation Training (SIT), sebuah teknik dari pendekatan *Cognitive Behaviour Modification* (CBM) yang di kembangkan oleh Donald Meichenbaum, di dasarkan pada ide bahwa membantu konseli mengatasi stressor-stressor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk distress. Distress adalah istilah untuk stress yang berakibat buruk, eustress adalah istilah untuk yang berakibat baik, misalnya memotivasi kita untuk menyelesaikan sesuatu. Meichenbaum percaya bahwa konseli dapat meningkatkan kemampuannya dengan memodifikasi keyakinan tentang keyakinannya sendiri tentang kinerjanya sendiri dalam situasi penuh tekanan. Teknik *stress inoculation training* mencoba meningkatkan keterampilan coping konseli yang sengaja dibangun dan mendorong konseli untuk menggunakan keterampilan-keterampilan yang sebelumnya sudah dimilikinya, Meichenbaum (erford, 2016).

Stress Inoculation Training didasarkan pada pandangan transaksional tentang kecemasan, yang menyatakan bahwa kecemasan terjadi bilamana tuntutan yang di persepsikan dari sebuah situasi melampaui kemampuan yang dipersepsi untuk memenuhi tuntutan itu, Meichenbaum (Erford, 2016). Stres oleh karenanya didefinisikan sebagai hubungan antara orang lain dan lingkungan dimana orang itu melihat tuntutan- tuntutan yang dihadapinya saat ini melampaui sumber daya yang dimiliki untuk memenuhinya (Erford, 2016).

Meichenbaum (Corey, 2016) berpendapat bahwa latihan inokulasi stress ini berupa analogi psikologis dan behavioral pada imunisasi tingkat biologis. Individu diberikan kesempatan untuk menangani stimulus stres yang relatif ringan secara berturut-turut, sehingga lambat laun mereka bisa mengembangkan sikap toleransi menghadapi stimulus yang lebih kuat. Latihan ini di dasarkan pada asumsi bahwa kita bisa mempengaruhi kemampuan kita menangani stres dengan cara memodifikasi keyakinan serta pernyataan terhadap diri kita tentang penampilan dalam situasi penuh stres.

Latihan ini juga mempedulikan lebih dari hanya mengajar orang keterampilan khusus untuk menangani sesuatu saja, tetapi di desain untuk mempersiapkan konseli (siswa) untuk bisa mengintervensi dan memotivasi diri melakukan perubahan.

Berdasarkan penejelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa Teknik *Stress Inoculation Training* adalah sebuah teknik pelatihan yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelolah kecemasan, sehingga siswa dapat

menangani stimulus-stimulus penyebab kecemasan tersebut, baik yang bersifat ringan sampai pada stimulus yang lebih besar

c. Tahap-tahap Teknik *Stress Inoculation Training*

Menurut Meichenbaum (Erford,dkk, 2010) latihan inokulasi stress dapat dilakukan dengan individu, pasangan, kelompok kecil, atau kelompok besar. Latihan inokulasi stress memiliki beberapa tujuan, yaitu: *pertama*, siswa belajar untuk melihat kecemasan mereka sebagai sesuatu yang normal, reaksi yang adaptif. *Kedua*, siswa juga menemukan jalan dari gangguan mereka, sifat transaksional, dan peran mereka sendiri dalam menjaga tingkat kecemasan mereka. Selain itu, siswa juga belajar untuk mengelolah kecemasan mereka dengan mengubah konsep mereka tentang kecemasan dan memahami perbedaan antara aspek yang dapat berubah dan yang tidak dapat berubah dari situasi kecemasan tersebut.

Meichenbaum (Corey, 2016) menjelaskan bahwa ada tiga tahap untuk melakukan latihan inokulasi stres, yaitu fase konseptual, fase mendapatkan keterampilan serta latihannya (*coping skill*), dan fase aplikasi dan tindak lanjut. Berikut penjelasannya:

1) Fase konseptualisasi

Pada fase konseptualisasi, fokus utama adalah menciptakan hubungan kerja dengan klien (siswa) ini sebagian besar dilakukan dengan membantu mereka mencapai pemahaman yang lebih baik tentang sifat-sifat kecemasan dan merekonseptualisasinya dalam segi interaksi sosial. Konselor melibatkan kerjasama siswa selama fase ini. Pada awalnya, siswa diberikan kerangka kerja konseptual dalam istilah sederhana yang didesain untuk membantunya memahami bagaimana

mereka merespon berbagai situasi yang menyebabkan kecemasan. Siswa dilatihkan ini melalui presentasi didaktik, melalui tanya jawab gaya Socratic dan proses bimbingan penemuan diri, Meichenbaum (Corey, 2016).

Siswa seringkali memulai *treatment* dengan perasaan sebagai korban keadaan eksternal, pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak terkontrol. Latihan meliputi mengajarkan siswa untuk sadar akan peran mereka dalam menciptakan kecemasan yang dialaminya. Siswa memperoleh kesadaran kesadaran tersebut dengan jalan secara sistematis mengamati pernyataan internal yang dibuat sendiri dan juga memantau perilaku maladaptif mengalir keluar dari dialog internal.

Seperti dalam terapi kognitif, siswa biasanya tetap sebagai catatan harian yang *open ended* (buku harian yang belum tuntas) yang secara sistematis merekam pikiran-pikiran, perasaan dan perilaku tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, teknik *stress inoculation training* pada tahap konseptualisasi ini menuntut siswa untuk peka terhadap pikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Siswa belajar untuk merestrukturisasi pemikirannya agar lebih positif ketika berbicara di depan kelas, atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif atau keliru yang menyebabkan terjadinya kecemasan dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif.

Pada tahap ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan pencatatan pikiran negatif untuk mengenali serta mencatat pikiran-pikiran yang sifatnya mengkritik diri sendiri ketika berada pada situasi cemas dengan menggunakan lembar *thought record* (rekaman pikiran).

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran

yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *self defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga siswa dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan (Nevid, dkk 2005).

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat menganalisa, mengambil keputusan, bertanya dan bertindak, dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pertanyaan diri individu yang negatif.

2) Fase Mendapatkan Keterampilan dan Latihannya (*Coping Skill*)

Pada fase *coping skill* ini, latihan difokuskan untuk memberi siswa beraneka ragam teknik penanganan behavioral untuk di aplikasikan pada situasi kecemasan tersebut. Fase ini melibatkan tindakan langsung, seperti mengumpulkan informasi tentang penyebab kecemasan siswa, mempelajari secara spesifik situasi apa yang menyebabkan terjadinya kecemasan, dan menyusun cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Siswa juga diajarkan tentang berbagai intervensi perilaku, beberapa diantaranya adalah latihan relaksasi, latihan keterampilan sosial, *time management instruction*, dan latihan *self instructional*. Siswa dibantu untuk membuat perubahan gaya hidup mengevaluasi ulang prioritas, sistem dukungan pengembangan, dan pengambilan tindakan langsung untuk mengubah situasi stres. Siswa dikenalkan dengan berbagai metode relaksasi dan diajarkan untuk menggunakan keterampilan untuk mengurangi penyebab kecemasan. Melalui pengajaran, demonstrasi, dan

bimbingan praktek, siswa belajar relaksasi progresif yang dipraktekkan secara teratur. Pendekatan lainnya yang disarankan untuk belajar rileks mencakup meditasi, yoga, menegangkan dan melonggarkan otot dan teknik mengontrol pernapasan. Relaksasi juga mencakup kegiatan seperti jalan kaki, *jogging*, berkebun, merajut, dan kegiatan fisik lainnya. Meichenbaum menekankan bahwa relaksasi lebih kepada keadaan pikiran dari pada fisik (Meichenbaum, dalam Corey, 2016).

3) Fase Aplikasi dan Tindak Lanjut

Pada fase ini adalah pengaturan secara cermat akan adanya transfer dan tetap terpeliharanya perubahan dari situasi terapeutik ke dunia nyata. Mengajarkan keterampilan untuk menangani sesuatu merupakan prosedur yang kompleks yang tergantung pada program perlakuan yang telah diberikan. Bagi siswa, hanya bisa mengatakan hal-hal baru pada diri sendiri tidaklah cukup untuk bisa menciptakan perubahan. Siswa perlu mempraktekkan pernyataan terhadap diri sendiri serta mengaplikasikan keterampilan baru tersebut pada situasi kehidupan nyata, termasuk ketika sedang mengalami kecemasan.

Untuk mengetahui efek dari pemberian keterampilan yang telah dilatihkan kepada siswa maka pada tahapan ini siswa diminta untuk mengulangi keterampilan tersebut. Sehubungan dengan penjelasan diatas maka tahapan ini intinya adalah membantu siswa untuk menguatkan perilaku yang telah diajarkan dan siswa juga diharapkan dapat memodelkan keterampilan-keterampilan yang telah diajarkan.

Apabila siswa telah mahir dalam keterampilan penanganan kognitif dan behavioral, siswa kemudian mempraktekkan tugas-tugas behavioral tersebut di

situasi nyata. Kemudian, pada pertemuan selanjutnya konselor mengevaluasi hasil pengaplikasian siswa tersebut, menanyakan apa kendala atau hambatan yang dialami siswa saat mengaplikasikan latihannya. Setelah itu, konselor dan siswa bekerjasama untuk mencari penyebab dan solusinya.

3. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling. Prayitno (2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Sedangkan menurut Nurihsan (2012) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan usaha pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli untuk mengentaskan masalah yang dihadapinya dalam suasana kelompok yang melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling percaya, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung.

b. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2017), menyatakan bahwa konseling kelompok menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Awal

Tahap awal berjalan hingga berkumpulnya para (calon) anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Dalam tahap awal ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan konseling kelompok dan memungkinkan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggara kelompok yang dimaksud.

2) Kegiatan Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dilanjutkan kearah lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kegiatan kelompok yang sebenarnya, oleh karena itu, perlu dilakukannya tahap peralihan.

3) Kegiatan Pokok/Inti

Tahap ketiga ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, serta masing-masing aspek tersebut perlu mendapatkan perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Pada tahap inti mendapatkan alokasi waktu yang cukup lama dalam keseluruhan kegiatan kelompok.

4) Kegiatan Pengakhiran/Akhir

Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, maka tahap pengakhiran ini kegiatan kelompok lebih menurun dan selanjutnya pemimpin kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa adapun tahap-tahap dalam konseling kelompok yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan/transisi, tahap inti atau kegiatan dan tahap pengakhiran.

B. KERANGKA PIKIR

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan pada siswa dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara, baik ketika berbicara di depan umum, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, maupun dalam diskusi kelompok.

Dalam kehidupan sehari-hari siswa selalu dituntut pada kegiatan berbicara, namun pada kenyataannya dilapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang kurang mampu mengungkapkan idea atau gagasan mereka melalui kegiatan berbicara, yang ditandai dengan siswa yang merasa cemas ketika diminta untuk berbicara di depan kelas atau di depan umum (di depan teman-temannya). Kecemasan merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gangguan fisiologis dan psikologis seperti gugup, gemetar, takut, khawatir terhadap masa depan, hingga kekhawatiran yang berkepanjangan, yang dialami seseorang dengan tingkat yang berbeda-beda. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara disebabkan karena pengaruh pola pikirnya yang negatif atau keliru. Seperti berpikir bahwa dirinya sedang “diadili”, merasa bahwa penampilannya, gerak-geriknya dan ucapannya menjadi pusat perhatian banyak orang, takut mendengar komentar audiens dan takut ditertawakan, sehingga menyebabkan siswa menjadi gugup, gelisah, gemetar, pusing berkeringat dan panas dingin.

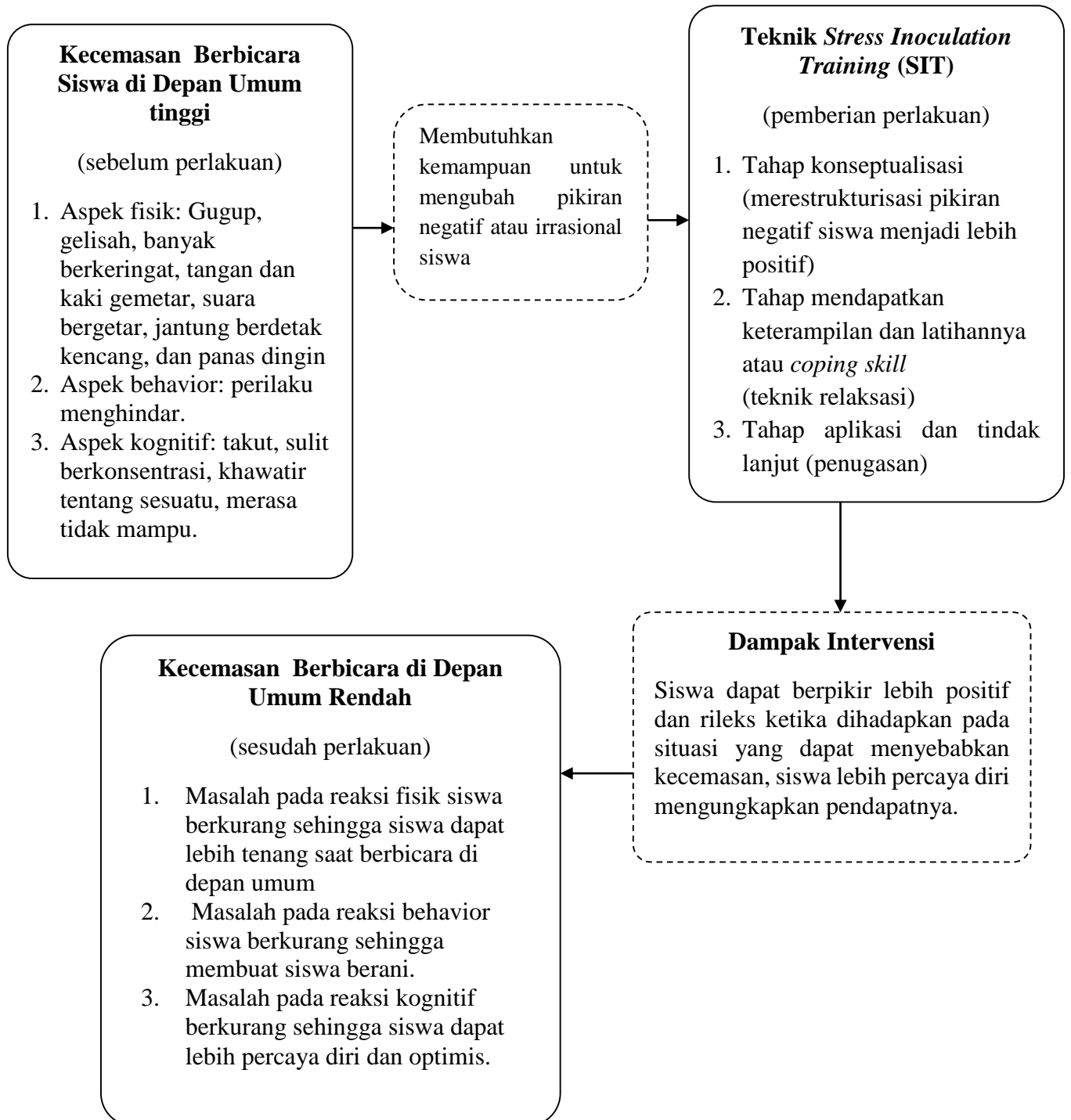
Oleh karena itu, maka perlu upaya untuk mengurangi kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan penerapan teknik *Stress inoculation training*. Teknik *Stress inoculation*

training mengajarkan keterampilan memodifikasi perilaku dan kognitif, didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara resiprok dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensinya pada perilaku. Jadi bila ingin mengubah perilaku yang maladaptif dari siswa, maka tidak hanya sekedar mengubah perilakunya saja, namun juga menyangkut aspek kognitifnya, karena siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum disebabkan karena faktor kognitifnya yang negatif, yang dapat mempengaruhi tingkah lakunya. Adapun tahapan-tahapan pada teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang dilakukan melalui konseling kelompok yaitu, 1) tahap konseptualisasi, dimana pada tahap ini bertujuan untuk merestrukturisasi ulang pemikiran siswa agar lebih positif atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif siswa yang menyebabkan terjadinya kecemasan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Sebelum siswa diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran disfungsi atau yang negatifnya, terlebih dahulu dibantu untuk mencari dan mengumpulkan informasi penyebab kecemasan berbicara siswa. Siswa diminta secara bergantian untuk menceritakan situasi yang menyebabkannya mengalami kecemasan, selanjutnya siswa diminta untuk mencatat pikiran-pikiran negatifnya pada format *thought record* 01 yang disiapkan oleh peneliti. Tujuan dari *thought record* ini adalah untuk mengetahui pikiran-pikiran apa saja yang muncul ketika siswa mengalami kecemasan serta perilaku apa yang akan ditampilkan akibat dari pikiran-pikiran negatif siswa. Setelah itu, siswa secara bergantian menyampaikan jawabannya, siswa diminta untuk berdiskusi membedakan atau mengidentifikasi yang mana pikiran-pikiran negatif dan pikiran positif. Peneliti menunjukkan

kesalahan berpikir siswa dengan cara mengkonfrontasi apa yang siswa pikirkan (mempertentangkan pikirannya negatifnya). Peneliti meminta anggota kelompok saling berdiskusi mengenai pikiran negatif siswa. Mengidentifikasi pikiran-pikiran alternatif dan menuliskan pikiran-pikiran yang baru sebagai pengganti. Setelah siswa mengidentifikasi pemikirannya yang negatif, siswa diminta kembali untuk mengisi lembar *thought record* 02 yang berbeda dari *thought record* sebelumnya.

2) tahap mendapatkan keterampilan dan latihannya (*coping skill*), bertujuan untuk mengurangi ketegangan-ketegangan yang dialami karena kecemasan tersebut dengan menggunakan teknik relaksasi sehingga siswa menjadi relaks. Siswa diminta untuk melakukan teknik relaksasi pernapasan dan relaksi otot yang dipimpin oleh peneliti. Setelah itu, siswa diminta untuk melakukan teknik relaksasi secara mandiri dan dilakukan secara bergiliran agar siswa mahir dalam melakukan teknik relaksasi tersebut. Dan, 3) tahap aplikasi dan tindak lanjut, berupa penugasan, disini siswa diminta untuk mempraktekkan atau mengaplikasikan keterampilan yang telah diajarkan pada tahap konseptualisasi dan *coping skill* pada situasi yang dapat menimbulkan kecemasan, agar siswa mahir dalam mengaplikasikannya untuk mengurangi kecemasan berbicara tersebut. Melalui penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

Adapun kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk skema, sebagai berikut:



Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

C. HIPOTESIS

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah di uraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Jenis penelitian eksperimen terbagi dalam tiga kelompok besar, yaitu *pre-experimental*, *true experimental*, dan *quasi experimental*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan *true experimental design*, yang akan mengkaji penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum.

Dikatakan *true experimental design*, artinya rancangan penelitian eksperimental yang meneliti tentang kemungkinan sebab akibat perlakuan terhadap variabel terikat tertentu, dengan melibatkan kelompok yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) lalu kemudian membandingkan antara keduanya (Pandang & Anas, 2019).

B. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu: teknik *Stress Inoculation Training* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (X), dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (Y).

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Menurut Sugiyono (2016:113) dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui

keadaan awal apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Yang dapat digambarkan sebagai berikut:

(R) Ekperimental	Y ₁	X	Y ₂
(R) Kontrol	Y ₁	-	Y ₂

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

- R : Kelompok eksperimen
- R : Kelompok kontrol
- Y₁ : *Pretest* kelompok eksperimen
- Y₂ : *Posttest* Kelompok Eksperimen
- X : Perlakuan (Treatment)
- Y₁ : *Pretest* kelompok kontrol
- Y₂ : *Posttest* kelompok kontrol

C. Definisi Operasional

Untuk memperoleh batasan tentang kedua variabel yang telah disebutkan diatas, maka perlu dibuat definisi operasional guna menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel tersebut. Adapun definisi variabel penelitian ini sebagai berikut:

1. **Teknik *Stress Inoculation Training*** adalah teknik yang digunakan untuk membantu siswa dalam mengelola kecemasan dalam situasi yang menekan, sehingga siswa dapat menangani stimulus-stimulus penyebab kecemasan tersebut, baik yang bersifat ringan maupun stimulus yang lebih besar. Latihan

ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu: 1) Tahap konseptualisasi, 2) Tahap mendapatkan keterampilan baru dan latihannya (copy skill), dan 3) Tahap Aplikasi dan Tindak Lanjut.

2. **Kecemasan berbicara di depan umum** adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang biasa disebut dengan istilah kekhawatiran yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak, yang ditunjukkan dengan adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna. Dengan indikator sebagai berikut: 1) Reaksi fisik, seperti gugup, gelisah, banyak berkeringat, tangan dan kaki gemetar, suara bergetar, jantung berdetak kencang, dan panas dingin. 2) Behavior, seperti perilaku menghindar. 3) Kognitif, seperti merasa takut, sulit berkonsentrasi, khawatir tentang sesuatu dan merasa tidak mampu (tidak optimis).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X1 di SMA Negeri 6 Luwu Utara, tahun ajaran 2019/2020 yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dari hasil studi pendahuluan dan penyebaran angket kecemasan berbicara, terdapat 45 siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel: 3.1 Penyebaran populasi

No.	Kelas	Siswa	Populasi
1.	XI MIA 1	34	12
2.	XI MIA 2	34	9
3.	XI IIS 1	35	14
4.	XI IIS 2	38	10
Jumlah		141	45

Sumber: Wawancara dengan guru BK dan penyebaran angket

2. Sampel

a. Ukuran Sampel

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Roscoe (Anas dan Pandang: 2019) yang mengatakan bahwa untuk menentukan ukuran sampel dalam penelitian eksperimen sederhana dengan kontrol ketat (misalnya *matched-pairs design*), dapat menggunakan sampel kecil 10-20 orang. Selain mempertimbangkan ukuran sampel minimum (*sample size*), jumlah ideal anggota (*group size*) dalam penelitian eksperimen yang menggunakan perlakuan dalam bentuk kelompok seperti konseling kelompok juga perlu diperhatikan. Maka penentuan *group size* mengacu pada pendapat Gazda (Pandang & Anas, 2019) yang mengatakan bahwa jumlah ideal di sebagian besar grup untuk orang dewasa adalah antara 10 dan 14 orang. Jika kelompok lebih dari 14 orang, maka anggota cenderung membentuk subkelompok. Dan grup untuk anak-anak biasanya memiliki anggota lebih sedikit yaitu umumnya 5 hingga 7 orang.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penentuan jumlah sampel penelitian ditetapkan sebanyak 10 orang siswa, yang nantinya akan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Prosedur Pengambilan Sampel

Adapun penentuan sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*.

Ada beberapa pertimbangan penelitian dengan pengambilan sampel, yaitu:

- 1) Penghematan waktu, waktu yang diperlukan lebih singkat, dan penghematan tenaga.
- 2) kemungkinan akan diperoleh hasil yang lebih baik, lebih tepat karena penelitian dilakukan lebih hati-hati, kesalahan yang mungkin dilakukan lebih sedikit

Berdasarkan pengertian diatas dan beberapa pertimbangan tersebut maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2. Pengambilan sampel penelitian

No.	Kelas	Populasi	Sampel Penelitian
1.	XI MIA 1	12	$12/45 \times 10 = 3$
2.	XI MIA 2	9	$9/45 \times 10 = 2$
3.	XI IIS 1	14	$14/45 \times 10 = 3$
4.	XI IIS 2	10	$10/45 \times 10 = 2$
Jumlah		45	10

Sumber: teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel setiap kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Furr (Anas & Pandang, 2019) mengkategorikan ukuran kelompok menurut rentang usia subjek, yaitu umur 12-19 tahun, jumlah anggota adalah 6-10, dengan durasi waktu 45-1 jam persesi. Namun, karena adanya wabah *covid-19* sehingga tidak dianjurkan untuk berkerumunan dan pembatasan sosial. Sehingga peneliti menentukan pembagian kelompok sebanyak 5 orang. Adapun pembagian kelompok penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.3 Penyebaran kelompok penelitian

No	Kelompok Penelitian	Jumlah Sampel
1	Eksperimen	5
2	Kontrol	5
Jumlah		10

Sumber: Pembagian Kelompok Penelitian

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Kecemasan Berbicara

Menurut Sugiyono (2016) skala merupakan alat ukur yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval pengukuran, sehingga dapat digunakan untuk mengukur data kuantitatif. Skala diberikan kepada sampel

untuk memperoleh gambaran tentang kecemasan berbicara siswa kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik *Stress Inoculation Training*.

Dalam penyusunan skala kecemasan berbicara didasarkan pada ciri kecemasan menurut Nevid, dkk (2005) yang membagi tiga ciri-ciri kecemasan berbicara yaitu ciri fisik, behavior dan kognitif. Adapun indikator dalam skala ini yaitu indikator fisik, behavior atau tingkah laku, dan kognitif, dengan jumlah item pernyataan sebanyak 56, yang terdiri dari 28 item pernyataan pada indikator fisik, 7 item pernyataan pada indikator behavior, dan 21 item pernyataan pada indikator kognitif.

Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut:

Tabel 3.4 Pembobotan Skala Kecemasan Berbicara

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Kurang Sesuai (KS)	2	3
Tidak Sesuai (TS)	1	4

Sumber: Sugiyono (2016)

Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu diuji validitas ahli dan uji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

a. Uji Validitas

1) Uji Validitas Ahli

Uji validitas merupakan prosedur pengujian ketepatan atau kelayakan instrument penelitian yang akan digunakan melalui penilaian dan pertimbangan seorang ahli. Sebelum dilakukan uji coba lapangan, angket terlebih dahulu di validasi oleh dosen validator psikologi pendidikan dan bimbingan, yaitu bapak Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd. Adapun pedoman angket validasi dan hasil hasil validasinya dapat dilihat di lampiran.

2) Uji Validitas Lapangan

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 24 *for windows*. Hasil pengolahan SPSS dari 56 item pernyataan terdapat 36 item pernyataan yang valid dan 20 item pernyataan yang tidak valid, hal ini disebabkan karena nilai r yang diperoleh $<$ (lebih kecil atau kurang) dari 0,3. Seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2016) bahwa bila harga korelasi dibawah 0,3 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus dibuang. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat 36 item pernyataan yang valid karena r yang diperoleh $>$ 0,3, dan semua item yang valid mewakili setiap indikator didalam skala kecemasan berbicara (dapat dilihat pada lampiran).

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berarti dapat dipercaya. Suatu tes dapat dipercaya apabila tes yang diberikan dapat menunjukkan hasil yang konstan atau tetap, hal ini berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan

adanya perubahan. Dalam penentuan reliabilitas suatu instrumen penelitian dapat dikatakan reliabilitas apabila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60 (Sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil uji reliabilitas di SPSS 24 *for windows* didapatkan *cronbach's alpha* sebesar 0,902 yang berarti data penelitian reliabilitas. Hasil uji SPSS dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items		N of Items
.902	.899		56

Sumber: SPSS 24 *for windows*

2. Observasi

Teknik observasi yang dibuat peneliti yang digunakan untuk mencatat partisipasi dan perhatian siswa selama pemberian teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum melalui pengamatan langsung terhadap sampel penelitian. Adapun aspek-aspek yang di observasi adalah partisipasi dan perhatian siswa. Cara penggunaannya adalah dengan memberi tanda ceklis (✓) pada setiap aspek yang muncul, kemudian presentasinya di analisis dengan analisis individual dan analisis kelompok dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Analisis Individual} = \frac{nm}{n} \times 100 \%$$

$$\text{Analisis kelompok} = \frac{Mm}{M} \times 100 \%$$

sumber: (Suhardjo & Gudnanto, 2013)

keterangan:

- nm : Jumlah item yang tercekli dari satu siswa
- n : Jumlah item dari aspek yang diobservasi
- Mm : Jumlah item yang tercekli dari seluruh siswa
- M : Jumlah siswa

Menurut Kadir (2016), Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi (100%) dikurangi nilai data terendah (0%) kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%. Adapun kriteria kategorisasinya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.6 Kriteria Penentuan Partisipasi Siswa

Presentase	Kriteria
80% - 100%	Sangat tinggi
60% - 79%	Tinggi
40% - 59%	Sedang
20% - 39%	Rendah
0% - 19%	Sangat rendah

Sumber: (Kadir, 2016)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data angket penelitian berkaitan dengan kecemasan berbicara siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Menurut Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat

digeneralisasikan atau tidak. Sedangkan analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kecemasan berbicara siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Luwu Utara terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan label distribusi frekuensi dan presentase.

Berdasarkan gambaran umum tentang kecemasan berbicara siswa di depan umum sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variabel kecemasan berbicara menggunakan skala yang terdiri dari 36 item pernyataan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 144 ($36 \times 4 = 144$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 36 ($36 \times 1 = 36$), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ($108 : 5 = 21,6$) sehingga diperoleh interval kelas yaitu 22.

Tabel 3.7 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Bbicara Siswa

Interval	Kategori
124 – 145	Sangat tinggi
102 – 123	Tinggi
80 – 101	Sedang
58 – 79	Rendah
36 – 57	Sangat rendah

Sumber: Hasil Kategorisasi

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas berikut:

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Data distribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 24 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila $\text{sig} >$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan aplikasi *SPSS 24 for windows*. diketahui nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen pada pretest yaitu 0,200 dan pada posttest sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Dan pada kelompok kontrol, nilai signifikansi yang diperoleh pada pretest sebesar 0,200 dan pada posttest sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data berdistribusi normal (dapat dilihat pada lampiran).

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Data varian homogen

H_1 : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 24,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila $\text{sig} >$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan aplikasi *SPSS 24 for windows*. diketahui nilai signifikansi yaitu 0,951 yang nilainya \geq lebih besar dari 0,05 yang berarti kedua variansi kelompok penelitian bersifat homogen.

c. Uji *t-test*

t-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* melalui gain skor (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 apabila nilai signifikansi lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikan data penelitian, digunakan nilai *probability Sig* dari uji t. kriteriannya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai *probability* lebih kecil dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil pengujian *t-test* dengan menggunakan aplikasi *SPSS 24 for windows*. diketahui nilai *probability sig* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 6 Luwu Utara mengenai penerapan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelas XI diuraikan sebagai berikut:

1. Gambaran Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara

Pada gambaran kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara, adapun tingkat kecemasan berbicara siswa diperoleh melalui penyebaran skala kecemasan berbicara di kelas XI. Adapun hasil dari pengisian skala kecemasan berbicara yaitu sebagai berikut:

a. Kecemasan berbicara siswa di depan umum (kelompok eksperimen)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen, maka berikut ini akan di analisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).

Tingkat Kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Selasa, 23 Juni 2020, terhadap 5 siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Berikut ini disajikan data tingkat Kecemasan berbicara siswa di depan umum hasil *pretest* dan *posttest* yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.1 Tingkat Kecemasan berbicara siswa di depan umum kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

Kelompok Eksperimen				
Resp	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
DH	123	Tinggi	60	Rendah
BE	121	Tinggi	62	Rendah
M	124	Sangat Tinggi	52	Sangat rendah
DRM	122	Tinggi	56	Sangat rendah
IJ	121	Tinggi	55	Sangat rendah
Rata-rata	122,2	Tinggi	57,00	Sangat rendah

Sumber: Hasil skala *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menggambarkan bahwa tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) diberikan perlakuan yaitu 1 siswa yang berada pada kategori Sangat Tinggi (10%), siswa yang berada pada kategori Tinggi yaitu sebanyak 4 siswa (40%), sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Nilai rata-rata skor *pretest* yang diperoleh siswa yaitu sebanyak 122,2 yang berada pada interval 102 – 123 (Tinggi). yang berarti tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum berada pada kategori Tinggi.

Sedangkan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok eksperimen setelah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) sebanyak 5 pertemuan yaitu siswa yang berada pada kategori Rendah sebanyak 2 siswa (20%), dan siswa yang berada pada kategori Sangat Rendah sebanyak 3 siswa (30%). Sedangkan tidak ada siswa yang berada

pada kategori Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi. Adapun nilai rata-rata skor *posttest* yang diperoleh siswa sebanyak 57.00 yang berada pada interval 36 – 57 (Sangat Rendah). yang berarti tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum berada pada kategori Sangat Rendah. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).

Data perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.2 Perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

Jenis Data	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i> Eksperimen	122,2	102 – 123	Tinggi
<i>Posttest</i> Eksperimen	57,00	36 – 57	Sangat Rendah

Sumber: Hasil skala *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata diatas, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada dalam kategori tinggi yaitu sebesar 122,2 (Tinggi). Sedangkan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) diperoleh hasil *posstest* pada kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah yaitu sebesar 57 (Sangat rendah). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum mengalami penurunan atau menurun dari kategori Tinggi menjadi Sangat Rendah.

b. Kecemasan berbicara siswa di depan umum (kelompok kontrol)

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Selasa, 23 Juni 2020 dan *posttest* pada hari Selasa, 21 Juli 2020 terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dapat dilihat pada tabel berikut yang disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut:

Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan berbicara siswa di depan umum kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*)

Kelompok Kontrol				
Resp	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
PL	114	Tinggi	103	Tinggi
SNA	106	Tinggi	105	Tinggi
PDA	114	Tinggi	108	Tinggi
ASB	105	Tinggi	97	Sedang
P	102	Tinggi	100	Sedang
Rata-rata	108.2	Tinggi	102.6	Tinggi

Sumber: Hasil skala *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok kontrol yaitu pada data *pretest* tidak ada siswa yang pada kategori Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Sedangkan terdapat 5 siswa (50%) yang berada pada kategori Tinggi. Adapun nilai rata-rata skor *pretest* yang diperoleh siswa yaitu sebanyak 108.2 yang berada pada interval 102 – 123 yang berada pada kategori Tinggi.

Sedangkan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum pada data *posttest* yaitu masih terdapat 4 siswa (40%) yang berada pada kategori Tinggi dan 2 siswa (20%) pada kategori Sedang. Kemudian, tidak terdapat siswa pada

kategori Rendah dan Sangat Rendah. Adapun nilai rata-rata skor *posttest* yang diperoleh siswa yaitu sebanyak 102.6 yang berada pada interval 102 – 123 (Tinggi) dan berada pada kategori Tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada Kecemasan Berbicara siswa di depan umum pada kelompok kontrol. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada lampiran.

Data perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4 Perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Jenis Data	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i> Kontrol	108,2	102 – 123	Tinggi
<i>Posttest</i> Kontrol	102,6	102 – 123	Tinggi

Sumber: Hasil skala *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran tingkat Kecemasan Berbicara siswa di depan umum pada kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) melainkan diberikan Bimbingan kelompok dan dilakukan kembali penghitungan skor rata-rata diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori Tinggi.

2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara

Pelaksanaan pemberian teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 6 kali pertemuan tatap muka dan 1 kali pertemuan via zoom

(lihat daftar lampiran). Adapun pelaksanaannya dimulai pada hari Selasa tanggal 23 Juni 2020 sampai senin, 20 Juli 2020. Adapun rincian kegiatan diuraikan sebagai berikut:

a. Persiapan (*Planning*)

Persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan pemberian teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang bertujuan untuk menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

- 1) Menyiapkan alat penunjang yang akan digunakan seperti alat tulis-menulis dan alat pengumpulan data berupa skala *pretest* dan *posttest*.
- 2) Menyiapkan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) yang akan digunakan siswa.
- 3) Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan bersama guru BK SMA Negeri 6 Luwu Utara yaitu di sepakati kegiatan dimulai pada hari Selasa, 23 Juni 2020.
- 4) Merencanakan ruangan atau tempat pelaksanaan kegiatan penelitian.
- 5) Menyiapkan tempat mencuci tangan sebelum memasuki ruangan.
- 6) Menata *setting* pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), dengan rincian:
 - a) Tempat : Ruang Kelas
 - b) Perlengkapan : Meja, kursi, papan tulis, ATK, kamera.
- 7) Menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan untuk mencatat partisipasi dan perhatian siswa selama pemberian teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).

b. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penelitian dimulai pada tanggal 23 Juni 2020 sampai dengan 20 Juli 2020 di SMA Negeri 6 Luwu Utara dengan mengikuti protokol kesehatan yaitu dengan menggunakan masker, mencuci tangan sebelum memasuki ruangan dan memakai handsanitizer.

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan kelompok dilaksanakan pada hari Rabu, 24 Juni 2020. kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 09.30 – 11.30 di ruang kelas SMA Negeri 6 Luwu Utara. Peneliti mengawali kegiatan dengan memperkenalkan diri dan membangun *rapport* dengan siswa dengan menanyakan kabar dan berterima kasih karena bersedia mengikuti kegiatan penelitian.

Kemudian peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dalam melaksanakan penelitian ini. Tahap pembentukan ini adalah tahap pengenalan diri para anggota kelompok yang akan mengikuti konseling kelompok. Pembentukan kelompok ini dihasilkan dari hasil pretest yang telah disini siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu siswa yang memperoleh tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Setelah perkenalan, peneliti menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan asas-asas konseling kelompok. Setelah itu, peneliti memberikan lembar komitmen kepada setiap siswa dan menjelaskan hal-hal yang perlu diketahui dalam pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training*.

2) Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. Pada tahap ini peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan

yaitu melaksanakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dan menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti tahapan selanjutnya yaitu tahap inti. Agar suasana tidak canggung dan tegang, peneliti mengajak konseli untuk melakukan *ice breaking*. Peneliti meminta semua konseli untuk berdiri dan melakukan permainan “Lakukan apa yang saya katakan, jangan lakukan apa yang saya lakukan”, agar konseli lebih fokus untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, selain itu untuk mencairkan suasana dan mengakrabkan diri dengan semua anggota kelompok.

3) Tahap inti

Pada tahap inti ini merupakan melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).

1) Tahap Konseptualisasi

Teknik *stress inoculation training* pada tahap konseptualisasi ini menuntut siswa untuk peka terhadap pikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 28 Juni 2020. Siswa belajar untuk merestrukturisasi pemikirannya agar lebih positif ketika berbicara di depan umum, atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif atau keliru yang menyebabkan terjadinya kecemasan dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui pencatatan pikiran negatif.

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran negatifnya, terlebih dahulu peneliti membantu konseli untuk mengingat dan mengumpulkan informasi penyebab kecemasan berbicara tersebut. konseli diminta secara bergantian untuk menceritakan situasi yang menyebabkannya mengalami

kecemasan. Selanjutnya peneliti membagikan lembar *thought record* 1.1 (format dapat dilihat di lampiran) yang disiapkan oleh peneliti yang sudah dicetak. Tujuan dari *thought record* ini adalah untuk mengetahui pikiran-pikiran apa saja yang muncul ketika konseli mengalami kecemasan serta perilaku apa yang akan ditampilkan akibat dari pikiran-pikiran negatif konseli.

Sebelum konseli diminta untuk mengisi *thought record* 1.1 tersebut peneliti terlebih dahulu menjelaskan cara mengisi format *thought record* (rekaman pikiran). Pada kolom pertama yaitu kolom *situasi*, peneliti meminta siswa untuk membayangkan situasi ketika berbicara di depan umum, seperti: ketika berbicara di depan kelas, saat melakukan presentasi, ditunjuk menyampaikan pendapat dan menjawab pertanyaan di depan teman-teman atau saat dalam diskusi kelompok. Kemudian, peneliti meminta konseli untuk merasakan bahwa situasi itu benar-benar terjadi sekarang.

Selanjutnya pada kolom kedua yaitu *pikiran yang muncul*, dalam hal ini yaitu pikiran-pikiran otomatis yang muncul ketika siswa dihadapkan pada situasi tersebut. Hasil dari pikiran siswa pada kolom kedua yaitu “takut salah ucap dan takut di tertawai banyak orang”, “saya takut salah menyampaikan materi”, dan “takut kena marah”, peneliti mendorong konseli untuk sadar bahwa pikiran negatif inilah yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Pada kolom ketiga yaitu *tingkat kecemasan yang dirasakan*, disini peneliti meminta konseli untuk mengisi seberapa tinggi tingkat kecemasan yang mereka rasakan pada saat membayangkan situasi tersebut berupa skala presentase

dari yang paling rendah yaitu 1 sampai tingkat kecemasan yang lebih tinggi yaitu 10. menuliskan Tahap keempat: menentukan atau membedakan pikiran negatif dan pikiran positif. Pada kolom yang terakhir pada *thought record 1.1* yaitu *tindakan yang dilakukan*. Hasilnya yaitu “konseli memilih menghindari”, “merasa panik”, “gugup”, “memilih diam”, dan “berusaha tetap tenang”.

Setelah konseli menuliskan pikiran-pikirannya di *thought record 1.1* (rekaman pikiran), selanjutnya konseli secara bergantian menyampaikan jawabannya di depan teman-temannya, konseli diminta untuk berdiskusi membedakan atau mengidentifikasi yang mana pikiran-pikiran negatif dan pikiran positif. Karena tidak semua pikiran negatif yang muncul dipikirkan. Setelah membedakan yang mana pikiran-pikiran negatif, pikiran inilah yang akan di ubah menjadi positif.

Dalam tahap ini, yang peneliti lakukan adalah menunjukkan kesalahan berpikir konseli dengan cara mengkonfrontasi apa yang konseli pikirkan (mempertentangkan pikirannya negatifnya). Peneliti meminta anggota kelompok saling berdiskusi mengenai pikiran negatifnya. Mengidentifikasi pikiran-pikiran alternatif dan menuliskan pikiran-pikiran yang baru sebagai pengganti. Konseli secara sadar dan jujur diminta untuk menentang setiap pemikiran otomatis yang bersifat negatif.

Setelah konseli mengidentifikasi pemikirannya yang negatif, mereka diminta kembali untuk mengisi lembar *thought record 1.2* (dapat dilihat di lampiran) yang baru dengan format yang sedikit berbeda dari *thought record* sebelumnya yaitu terdapat kolom *Tindakan yang seharusnya*. Pada kolom ini

konseli diminta mengisinya setelah pikiran yang semula negatif diintervensi dan diganti menjadi lebih positif, yang hasilnya yaitu “yakin dan percaya diri bahwa saya bisa”, “harus belajar secara rutin agar tidak ada kesalahan”, “saya harus mengeluarkan pendapat saya walaupun salah” atau “selalu optimis , saya pasti bisa”. Dan pada kolom *Tindakan yang dilakukan* pun berbeda pada lembar *thought record* 1.1 sebelumnya yaitu “jangan menghindar dan tetap tenang”, “mulai bertanya”, menjawab pertanyaan sesuai apa yang saya pelajari sebelumnya”, “menarik napas”, dan “menyampaikan pendapat dengan percaya diri”.

Selanjutnya, peneliti memeriksa hasil lembar *thought record* setiap konseli untuk melihat perubahan yang siswa alami pada rekaman pikiran negatif tersebut. Peneliti mempersilahkan konseli untuk bertanya maupun menyampaikan pendapat atau kendala yang mereka hadapi dalam melakukan tahap konseptualisasi ini. Peneliti juga bertanya mengenai perubahan atau yang dirasakan konseli atau kesan setelah melakukan teknik restrukturisasi kognitif ini. Kemudian, peneliti menugaskan konseli untuk mempraktekkan sendiri secara berulang-ulang supaya pola pikir mereka pada situasi berbicara di depan umum dapat berubah.

Sebelum menutup kegiatan, peneliti mengajak siswa untuk memikirkan apa yang selanjutnya mereka akan lakukan setelah merubah pola pikirnya, dan juga menjelaskan bahwa kecemasan yang mereka alami dapat mempengaruhi prestasi belajar dan proses belajar yang mereka lakukan. Peneliti dan konseli juga membicarakan pertemuan selanjutnya dan meminta konseli untuk memakai pakaian longgar dan nyaman karena pertemuan selanjutnya akan melakukan teknik relaksasi yang berguna untuk membantu konseli mengurangi kecemasan dan ketegangan

yang dialaminya pada situasi berbicara di depan umum agar konseli dapat lebih relaks.

2) Tahap Mendapatkan Keterampilan dan Latihannya (*Coping Skill*)

Setelah memodifikasi pikiran-pikiran negatif siswa menjadi lebih positif, selanjutnya pada tahap *coping skill* ini peneliti menggunakan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengurangi kecemasan yang dialaminya. Pada tahap ini dilaksanakan pada hari Kamis, 2 Juli 2020. Sebelum memulai kegiatan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan tempat atau ruangan yang akan digunakan untuk melakukan teknik relaksasi yaitu ruangan yang tenang dan bersih serta kursi yang akan digunakan.

Selanjutnya peneliti meminta konseli untuk duduk di kursi yang telah disediakan yang sudah diberi jarak sesuai protokol kesehatan yaitu *physical distancing*. Peneliti memulai dengan membangun hubungan yang baik (*rapport*) dengan konseli dengan menanyakan kabar dan berterima kasih karena telah bersedia mengikuti kegiatan. Peneliti selanjutnya menjelaskan tujuan dari teknik relaksasi dan prosedur pelaksanaannya

Pelaksanaan teknik relaksasi dipimpin oleh peneliti yang diikuti oleh semua konseli. Yang pertama yaitu relaksasi pernapasan adalah cara yang paling cepat dan mudah untuk mengatasi kecemasan. Cara melakukannya adalah dengan menarik napas panjang, lalu mengembuskannya secara perlahan melalui mulut seperti hendak meniup balon. Lakukan teknik ini dengan ritme yang stabil.

Sambil melakukan ini, konseli diminta untuk menutup mata dan membayangkan rasa cemas yang “tertahan” dalam tubuh mengalir keluar seiring

hembusan nafas, dan ketenangan akan masuk seiring menghirup nafas. Tutup mata “bayangkan kamu berada di depan kelas, kamu melihat teman mu ada yang berbisik dan tertawa”, tarik nafas dalam-dalam “anggap biasa-biasa saja dan jangan dipikirkan tetap relaks” hembuskan secara perlahan dan rileks. Teknik relaksasi pernapasan dilakukan sebanyak 3 kali sampai konseli benar-benar merasa rileks.

Selanjutnya, setelah melakukan relaksasi pernapasan, dilanjutkan dengan relaksasi otot untuk mengurangi ketegangan-ketegangan yang dirasakan saat akan berbicara di depan umum. Teknik relaksasi otot dilakukan dengan mengencangkan kelompok otot tertentu selama 5-10 detik, kemudian melepaskannya secara perlahan. Selama melakukan teknik relaksasi otot, tetap menjaga napas agar teratur seperti biasa. Teknik relaksasi otot di mulai dari kepalan tangan kiri dan kepalan tangan kanan, jari-jari tangan, otot lengan dan bahu, otot dahi, otot mata, otot mulut dan pipi, otot perut, otot leher dan otot kaki (dapat dilihat di lampiran) dengan instruksi tegangkan, lemaskan dan rileks, dilakukan berulang-ulang sampai 3 kali.

Setelah melakukan semua gerakan relaksasi, konseli diminta untuk memeriksa kembali otot-otot yang telah ditegangkan, jika masih ada otot yang tegang konseli merilekskan kembali. Peneliti meminta konseli untuk menghilangkan sisa ketegangan dari tubuhnya dan duduk dengan tenang sambil memejamkan mata agar lebih relaks. Peneliti dan konseli mendiskusikan kesulitan atau masalah yang dihadapi dari teknik relaksasi otot tersebut. selanjutnya konseli melakukan teknik relaksasi secara mandiri yang diamati oleh peneliti.

Sebelum menutup kegiatan, peneliti menugaskan konseli untuk menghapalkan gerakan-gerakan relaksasi yang telah dilakukan agar konseli mahir dalam mengaplikasikan teknik tersebut yang akan dipraktekkan pada tahapan selanjutnya. Setelah itu peneliti menentukan jadwal kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan secara virtual dengan aplikasi zoom.

3) Tahap Aplikasi dan Tindak Lanjut

Pada tahap ini, yang dilaksanakan pada hari Selasa, 7 Juli 2020 yang dilaksanakan secara virtual dengan menggunakan aplikasi *zoom*. Peneliti membangun *rapport* dengan konseli dan menjelaskan tujuan pada tahap ini yaitu untuk mengaplikasikan atau mempraktekkan keterampilan yang telah diberikan kepala konseli. Selanjutnya peneliti bertanya kepada konseli tentang teknik relaksasi yang telah mereka lakukan. Peneliti menjelaskan bahwa sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya, pada tahap ini mereka akan mempraktekkan sendiri gerakan-gerakan relaksasi yang telah diajarkan. Peneliti menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan berikutnya.

Selanjutnya konseli secara bergiliran mempraktekkan gerakan-gerakan relaksasi tersebut yang dimulai dari kepalan tangan kanan dan kiri, jari-jari tangan, otot lengan dan bahu, otot dahi, otot mata, otot mulut dan pipi, otot perut, otot leher dan otot kaki. Peneliti meminta konseli yang lain mengamati temannya yang sedang memperagakan teknik relaksasi. Setelah semua konseli secara bergiliran melakukan teknik relaksasi, konseli diminta untuk mengomentari bagian gerakan yang dirasa masih kurang dan perlu diperbaiki.

Konseli ditugaskan untuk mengaplikasikan atau mempraktekkan pernyataan terhadap diri sendiri (pikiran-pikiran positif) serta mengaplikasikan keterampilan relaksasi tersebut pada situasi kehidupan sehari-hari, seperti ketika sedang mengalami kecemasan pada saat proses pembelajaran tatap muka atau daring atau ketika berbicara di depan umum. Konseli kemudian diberikan waktu satu minggu untuk mengaplikasikan yang telah dilatihkan. Pada pertemuan selanjutnya, peneliti akan merefleksi hasil praktek yang telah dilakukan oleh konseli dan mendiskusikan dengan siswa apa kendala atau kesulitan yang alami selama mengaplikasikan latihannya.

4) Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada hari Minggu, 19 Juli 2020. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu untuk mengetahui perkembangan terkait kecemasan berbicara yang dialami konseli setelah diberikan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dengan mempersiapkan lembar evaluasi yang akan di isi oleh konseli. Sebelum dimulainya kegiatan peneliti terlebih dahulu membangun rapport dengan siswa dengan menanyakan kabar dan kesediaan konseli untuk melakukan kegiatan. Peneliti menjelaskan bahwa sesuai kesepakatan pada kegiatan sebelumnya, pada pertemuan ini untuk mengevaluasi atau merefleksi hasil praktek yang telah dilakukan oleh konseli.

Selanjutnya peneliti membagikan lembar evaluasi kepada setiap siswa. Peneliti meminta konseli untuk mengisi lembar evaluasi tersebut dengan jujur dan bersungguh-sungguh. Setelah semua konseli mengisi lembar evaluasi, peneliti dan konseli mendiskusikan apa saja kendala atau kesulitan yang alami selama

mengaplikasikan teknik yang telah diberikan, setelah itu konseli dan peneliti bekerjasama untuk mencari tahu penyebab mengapa hal tersebut dapat terjadi dan apa solusinya.

5) Tahap Akhir/ Penutup

Pada tahap akhir ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan konseli setelah diberikan teknik *Stress Inoculation Training (posttest)*.

Peneliti membagikan skala posttest kepada semua konseli. Sebelum mengisi skala, peneliti meminta konseli untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan dirinya ketika berbicara di depan umum. Setelah konseli mengisi skala tersebut, peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada konseli atas partisipasinya dan kesungguhannya dalam mengikuti seluruh kegiatan penelitian sampai akhir dan meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku peneliti yang tidak berkenan di hati konseli.

Adapun hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* sebanyak lima kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.5 Data Hasil Persentase Observasi

Persentase	Kriteria	Pertemuan				
		I	II	III	IV	V
80%-100%	Sangat Tinggi	4	5	5	5	5
60%-79%	Tinggi	1	0	0	0	0
40%-59%	Sedang	0	0	0	0	0
20%-39%	Rendah	0	0	0	0	0

0%-19%	Sangat Rendah	0	0	0	0	0
Jumlah		5	5	5	5	5

Sumber: Hasil Observasi (dapat dilihat dilampiran)

Berdasarkan hasil observasi diatas, pada pertemuan pertama yaitu Tahap pembentukan berupa pemberian informasi, siswa yang berada pada kategori Tinggi yaitu sebanyak 1 orang dan 4 siswa yang berada pada kategori Sangat Tinggi, sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori Sedang, Rendah dan Sangat Rendah. Pada pertemuan kedua yaitu Tahap Konseptualisasi berupa pemberian teknik rekonstrukturisasi kognitif, semua siswa yaitu sebanyak 5 orang berada pada kategori Sangat Tinggi dan tidak ada siswa yang berada pada kategori Tinggi, Sedang, Rendah dan Sangat Rendah yang berarti siswa menyimak dan mengikuti kegiatan dengan baik dan sungguh-sungguh.

Pada pertemuan ketiga yaitu tahap *copping skill* berupa pemberian teknik relaksasi, tidak ditemukan siswa yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah tetapi semua siswa berada pada kategori Sangat Tinggi yang artinya siswa antusias dalam malakukan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan-ketegangan yang menyebabkan kecemasan. Pada tahap keempat yaitu tahap aplikasi dan tindak lanjut, semua siswa berada pada kategori Sangat Tinggi dan tidak ada siswa yang berada pada kategori Sedang, Rendah dan Sangat Rendah. Dan pada pertemuan terakhir yaitu pertemuan kelima berupa tahap evaluasi, seluruh siswa berada pada kategori sangat tinggi dan Tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan

bahwa siswa sangat bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan sampai kegiatan terakhir.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa secara umum pada setiap pertemuan tingkat partisipasi dan perhatian siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori Sangat Tinggi dan Tinggi, yang artinya siswa mengikuti setiap kegiatan dengan baik.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara”. Dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui eksperimen dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Control Grup* dan teknik analisis data dengan Teknik *statistic independent t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi :

H_0 : Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum yang mendapatkan teknik *stress inoculation training* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *stress inoculation training*.

H_1 : Ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum yang mendapatkan teknik *stress inoculation training* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *stress inoculation training*.

Dari analisis data dengan menggunakan SPSS 24 *for windows* diperoleh hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis

Kelompok Penelitian	N	Mean Gain Score	T	Sig. (2-tailed)	H ₀	H ₁
Eksperimen	5	65.20	21.072	0,000	Ditolak	Diterima
Kontrol	5	5.60				

Sumber: Hasil uji hipotesis dengan menggunakan SPSS 24 *for windows*

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan SPSS 24 *for windows*, diperoleh $t = 21.072$ dan nilai sig. (2-tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi (Sig. (2-tailed) $0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti H₀ ditolak dan H₁ diterima. Dengan demikian ada perbedaan signifikan kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun dari perbandingan nilai rata-rata, diketahui bahwa rata-rata *gainscore* kelompok eksperimen yaitu 65.20 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *gainscore* kelompok kontrol yaitu 5.60. yang berarti terdapat perbedaan yang dimana perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol tidak diberikan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat mengurangi secara signifikan kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

B. PEMBAHASAN

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan pernah terlepas dari kegiatan berinteraksi dengan orang lain karena adanya interaksi, akan mempermudah individu dalam menjalin hubungan ketika berkomunikasi dengan orang lain.

Dalam dunia pendidikan, komunikasi memiliki peranan yang sangat besar dalam proses belajar mengajar baik yang dilakukan oleh guru kepada siswa maupun komunikasi yang dilakukan antarsiswa. Dalam proses belajar mengajar tersebut, guru dan siswa akan saling memberi dan menerima informasi melalui komunikasi. Tidak ada pendidikan yang tidak membutuhkan proses komunikasi di dalamnya, baik komunikasi dalam bentuk verbal dan nonverbal, seperti bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan siswa di dalam kelas. Ketiga kegiatan tersebut menuntut siswa untuk berbicara di depan umum. Ketika siswa merasa cemas saat melakukan kegiatan-kegiatan itu dapat dikatakan siswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension*).

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang biasa disebut dengan istilah kekhawatiran yang sifatnya tidak menetap pada diri seseorang, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikis seperti gugup, gemetar, gelisah, panas dingin, jantung berdebar kencang, khawatir tentang sesuatu, takut ditertawakan, dan berpengaruh terhadap tingkah lakunya seperti perilaku menghindar.

1. Kecemasan berbicara di depan umum

Kecemasan berbicara di depan umum sering dialami oleh siswa. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan banyak orang. Siswa atau individu merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Kekhawatiran siswa bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau di tertawakan, takut lupa, malu, takut gagal, dan takut karena pengalaman buruk di masa lalu. Adapun ciri-ciri kecemasan berbicara siswa yang dapat diamati ketika berbicara di depan umum yaitu tangan gemetar, gelisah, gugup, suara gemetar, sulit berkonsentrasi, menghindari saat akan berbicara di depan umum, dan jantung berdebar-debar.

Penelitian yang dilakukan oleh Opt dan Loffredo (Munandar, 2016) menunjukkan adanya tiga faktor penyebab kecemasan berbicara. Tiga faktor tersebut adalah: 1) Individu *ekstrovert* dan *introvert*, siswa yang *ekstrovert* mempunyai kecemasan berbicara di depan kelas lebih rendah dari pada siswa yang *introvert*. Alasannya, siswa yang *ekstrovert* lebih senang bergaul dengan siapa saja, mereka lebih menyukai komunikasi *face to face* dan mengambil kesempatan dalam sebuah kelompok. Siswa yang *introvert* tidak banyak berkomunikasi dengan orang-orang, apalagi jika harus berbicara dengan orang banyak. 2) Individu yang melihat sesuatu dengan intuisi (*intuitors*) atau dengan panca indra (*sensors*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intuitors* mempunyai tingkat kecemasan yang rendah daripada *sensors* ketika berbicara di depan kelas. *Intuitors* sangat mentolelir adanya perbedaan pendapat, berbeda dengan *sensors* yang memandang sesuatu seperti yang dilihatnya tanpa memikirkannya lebih jauh, hal ini akan menghasilkan kecemasan. 3) Individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai

kecemasan yang lebih rendah dari pada individu yang berpola pikir negatif. Siswa yang pola pikirnya positif akan melihat segala hal dari segi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya. Siswa dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stres dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pendapatnya sendiri.

Penelitian dari Ririn, Asmidir dan Marjohar (2013) tentang hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum menghasilkan bahwa sebesar 42,65% kecemasan berbicara di depan umum terjadi pada tingkatan mahasiswa. Selanjutnya Wati (2015), penelitiannya menunjukkan kecemasan berbicara di depan umum terjadi sampai dengan tingkatan mahasiswa yang rata-rata memasuki usia dewasa awal. Kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya berada pada tingkatan mahasiswa saja, pada tingkatan SMA berdasarkan komunikasi personal dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling mengatakan bahwa di SMA tersebut sebanyak 15-25% siswa di kelas mengalami kecemasan berbicara di depan umum (Rahmawati dan Nuryono, 2014).

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Luwu Utara, siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan ciri-ciri seperti gugup, gelisah, tangan gemetar, suara bergetar, takut salah, takut ditertawakan, jantung berdetak dengan kencang, panas dingin, merasa khawatir, takut, sulit berkonsentrasi, tidak berani menatap teman sekelas dan mempersilahkan teman untuk berbicara terlebih dahulu. Sejalan dengan hal tersebut, Ollendick (Munandar, 2016) menyatakan bahwa kecemasan biasanya ditandai dengan gejala fisik, seperti bernafas lebih cepat, terlihat memerah, jantung berdetak lebih cepat dan

berkeringat. Disamping itu, kecemasan juga ditandai dengan adanya gejala psikologis, seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran dan gejala-gejala lain (Nevid, dkk, 2005).

Kecemasan berbicara di depan umum terjadi karena disebabkan perasaan cemas terhadap penilaian buruk dari *audience*, merasa tidak percaya diri, tidak menguasai materi, berpikir bahwa dirinya sedang “diadili” merasa bahwa penampilan, gerak-gerik, dan ucapannya sedang menjadi pusat perhatian banyak orang, dan pengalaman buruk masa lalu pada saat berbicara didepan umum. Penelitian Oktavia (2010:19) menemukan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh kondisi psikis seseorang termasuk di dalamnya adalah berpikir negatif (*negative thinking*). Seseorang yang berpikir negatif maka akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum memiliki beberapa dampak yang merugikan siswa atau individu. Adapun penelitian dari Ratnasari (2012) mengenai model untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, menunjukkan hasil bahwa masalah yang dialami oleh siswa saat mengalami kecemasan berbicara di depan umum mengakibatkan siswa cenderung menarik diri untuk mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya.

Adapun hasil penelitian yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kecemasan berbicara siswa di depan umum konseli berkurang dengan rata-rata 57,00 yang berada pada kategori Sangat Rendah. Penurunan ini disebabkan karena teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) mengajarkan kepada konseli untuk

mengarahkan serta membangun kesadaran siswi bahwa disfungsi emosi dan sikap dipengaruhi oleh persepsi negatif yang menyebabkan timbulnya kecemasan dan mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif. Seperti menurut Wilding & Milne (2013) bahwa cara berpikir memiliki dampak penting pada cara kita merasakan dan berbuat untuk melakukan sesuatu. Pikiran negatif seperti 'saya tidak bisa menghadapinya' atau 'saya merasa buruk sekali' hanya akan membuat kita lebih khawatir dan tidak bahagia, pikiran-pikiran seperti inilah yang menjadi penyebab utama dari gangguan kecemasan dan depresi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Pada saat *pretest* tingkat Kecemasan berbicara siswa di depan umum berada pada kategori tinggi yaitu dengan rata-rata 108,2 yang ditandai dengan gugup, anggota tubuh gemetar, jantung berdetak dengan kencang, panas dingin, suara bergetar, merasa gelisah, khawatir, takut dan sulit berkonsentrasi. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil konseli yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi yaitu dengan rata-rata 102,6. Perubahan hasil skala ini terjadi karena beberapa faktor seperti materi bimbingan kelompok yang melibatkan siswa untuk aktif dan berpendapat dalam kelompok dan peneliti kurang memperhatikan setiap anggota pada kelompok kontrol.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa Kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori Tinggi, tetapi

setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) menurun menjadi kategori Sangat Rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat (*pretest*) berada pada kategori Tinggi dan pada saat (*posttest*) tetap berada pada kategori Tinggi.

2. Pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) di SMA Negeri 6 Luwu Utara

Penggunaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan solusi yang baik untuk menangani kecemasan berbicara di depan umum yang dialami siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan sebuah teknik yang dapat diaplikasikan pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum karena siswa dapat mengubah pola pikirnya yang negatif tentang situasi berbicara di depan umum, memperoleh keterampilan atau *coping* pada situasi kecemasan serta mengurangi ketegangan-ketegangan yang dirasakan saat mengalami kecemasan.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan keberhasilan penggunaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini, termasuk untuk mengatasi masalah kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Suzsana & Marian (Mahfud, Jafar & Sunawan, 2017) mengungkapkan bahwa SIT (*Stress Inoculation Training*) sangat efektif dalam mengajarkan strategi *coping* pada remaja untuk mengurangi stres, kegelisahan, yang diukur dalam jangka pendek dan tiga bulan setelahnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Shalkouhi, dkk (2015) mengungkapkan bahwa pemberian SIT (*Stress Inoculation Training*) mampu meningkatkan daya tahan tubuh untuk memerangi stres, serta meningkatkan harapan hidup.

Dalam proses penelitian ini, siswa diberikan perlakuan (*treatment*) berupa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang terdiri dari 5 kali pertemuan. Pada tahapan *pertama*, yaitu tahap pembentukan, dimana siswa dapat mengetahui tentang pengertian, tujuan dan asas-asas dari konseling kelompok dan mendapatkan informasi tentang *Stress Inoculation Training* (SIT).

Adapun kendala-kendala dalam pembentukan kelompok yaitu sulitnya menentukan jadwal proses konseling, karena adanya wabah virus *covid-19* yang membuat semua orang harus tetap berada dirumah masing-masing, membuat pelaksanaan pertemuan konseling harus menunggu hingga keadaan terkendali, dan dalam proses pertemuan harus mematuhi protokol kesehatan yaitu dengan memakai masker dan mencuci tangan sebelum memasuki ruangan kelas. Selanjutnya yaitu sarana dan prasarana untuk melakukan konseling kelompok, peneliti melakukan proses konseling di ruang kelas bukannya di ruang konseling. Adapun jarak duduk yang sebaiknya adalah antara antara 80 cm sampai 100 cm, dengan tidak memakai pembatas atau meja (Karneli, 2000). Namun karena adanya virus *covid-19* pemerintah menganjurkan untuk menerapkan *physical distancing* dengan jarak duduk 1 sampai 2 meter.

Pada tahapan *kedua*, yaitu tahap konseptualisasi yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Menurut (Ellis, 2008) *Cognitive Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Siswa belajar untuk merestrukturisasi pemikirannya agar lebih positif ketika berbicara di depan umum,

atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif atau keliru yang menyebabkan terjadinya kecemasan dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui pencatatan pikiran negatif.

Pada tahapan *ketiga*, yaitu tahap mendapatkan keterampilan dan latihannya (*copping skill*) dengan menggunakan teknik relaksasi pernapasan dan relaksasi otot yang dapat membantu siswa mengurangi ketegangan-ketegangan akibat kecemasan yang dialaminya, sehingga siswa menjadi rileks. Chaplin (Abimanyu & Manrihu, 2009) mengemukakan bahwa teknik relaksasi ini adalah suatu keadaan tegang yang rendah tanpa adanya emosi yang kuat serta merupakan suatu bentuk terapi yang menekankan pengajaran kepada siswa tentang cara untuk relaks, dengan pemahaman kepada mereka keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Benson (Abimanyu & Manrihu, 2009) melaporkan bahwa pada tahun 1975 setelah konseli melakukan relaksasi beberapa minggu, satu atau dua kali sehari, konseli merasakan perubahan pada keadaan mental dan emosionalnya. Konseli merasa lebih segar dari sebelumnya dan pikirannya menjadi lebih kreatif, bahkan terdapat perbaikan pada kepribadian dan pandangan hidupnya. Konseli lain melaporkan bahwa kemarahan mereka tidak mudah terpancing serta tidak mudah cemas dan kecenderungan merokok dan memakai obat keras berkurang.

Pada pertemuan *keempat*, yaitu tahap aplikasi dan tindak lanjut, siswa mempraktekkan keterampilan yang telah dilatihkan sebelumnya secara *daring*

dengan menggunakan aplikasi *zoom*. Siswa secara bergantian mempraktekkan teknik relaksasi otot dan relaksasi pernapasan, sehingga siswa mahir dalam mengaplikasikan keterampilan-keterampilan tersebut pada kehidupan sehari-hari maupun pada saat melakukan proses pembelajaran daring atau tatap muka. Menurut Bandura (Abimanyu & Manrihu, 2009) bahwa siswa yang mengalami masalah kecemasan, mungkin akan memperhatikan dan mendengarkan lebih baik jika siswa yang bersangkutan melihat atau mendengar dirinya sendiri pada alat perekam suara atau video.

Pada pertemuan *kelima*, yaitu tahap evaluasi, mengevaluasi hasil praktek yang dilakukan oleh siswa pada saat mengaplikasikan teknik tersebut. siswa dapat menyampaikan kesulitan-kesulitan atau hambatan yang didapatkan pada saat mengaplikasikan teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi tersebut dengan membagikan lembar evaluasi siswa. Hasilnya adalah siswa yang menerapkan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) mengalami penurunan kecemasan dalam berbicara di depan umum, siswa lebih berani dalam menyampaikan pendapat dan dapat mengatasi ketegangannya dan berani untuk berbicara di depan kelas.

Pada pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini, peneliti mengobservasi setiap siswa pada saat melakukan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), kemudian mencatat atau memberi tanda ceklis pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Adapun hasil analisis data observasi, setelah diberikan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) terjadi penurunan terkait Kecemasan berbicara di depan umum oleh siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase

individual dari 5 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, keempat dan kelima secara umum partisipasi dan perhatian siswa berada pada kategor Sangat Tinggi yang berarti siswa menyimak dan mengikuti kegiatan dengan baik dan sungguh-sungguh.

3. Penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara

Setelah penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), analisis data menunjukkan bahwa adanya penurunan kategori pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dari kategori Tinggi ke kategori Sangat rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak berikan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap yaitu pada kategori Tinggi.

Adapun hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) berpengaruh untuk mengurangi Kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli dapat mengetahui dan mengenal mengenai faktor-faktor penyebab Kecemasan berbicara di depan umum, ciri-ciri kecemasan berbicara dan cara mengatasinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti proses teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).

Adapun menurut Meichenbaum (Erford, dkk., 2010) teknik *stress inoculation training* dapat dilakukan dengan individu, pasangan, kelompok kecil, atau kelompok besar. *Stress inoculation training* memiliki beberapa keunggulan.

Pertama, siswa dapat belajar untuk melihat kecemasan mereka sebagai sesuatu yang normal, reaksi yang adaptif. Kedua, siswa juga menemukan jalan dari gangguan mereka, sifat transaksional, dan peran mereka sendiri dalam menjaga tingkat kecemasan mereka. Selain itu, siswa juga belajar untuk mengelolah kecemasan mereka dengan mengubah konsep mereka tentang kecemasan dan dengan memahami perbedaan antara aspek yang dapat berubah dan tidak bisa berubah dari situasi kecemasan tersebut. Dengan penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang dilakukan melalui konseling kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman dengan dengan anggota kelompok lainnya, berani mengungkapkan pendapatnya, dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi siswa, siswa lebih yakin pada dirinya sendiri, pikiran siswa menjadi lebih positif dan ketegangan yang dirasakan siswa berkurang.

Stress Inoculation Training (SIT) dalam penelitian ini dapat menurunkan kecemasan berbicara siswa di depan umum karena dapat dilihat dari adanya perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan berupa teknik *stress inoculation training* dan yang tidak. Hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa adanya perbedaan signifikan kecemasan berbicara siswa di depan umum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT).

Perbedaan juga dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai Tinggi kemudian menurun ke kategori Sangat

Rendah, yang berarti adanya perubahan kecemasan berbicara di depan umum kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan proses penelitian tidak terlepas dari hambatan-hambatan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian. Seperti pada pelaksanaan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang dilakukan di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Namun keterbatasan tersebut tidak menjadi penghambat dalam melakukan penelitian. Adapun keterbatasan yang didapatkan yaitu *pertama*, tidak adanya jam khusus untuk bimbingan dan konseling di sekolah. Padahal idealnya konseling kelompok untuk satu pertemuan dengan durasi 40 menit untuk SMP dan 45 menit untuk SMA setara dengan 2 jam pelajaran.

Kedua, sulitnya menentukan jadwal proses konseling, dimana konseli berasal dari kelas dan jurusan yang berbeda.

Ketiga, sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling masih sangat kurang. Ruangan bimbingan dan konseling adalah salah satu sarana penting dan sangat mempengaruhi keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Adapun jenis ruangan ideal yang dibutuhkan yaitu: 1) Ruang kerja, 2) ruang konseling individual, 3) ruang

bimbingan dan konseling kelompok, 4) ruangan relaksasi, dan 5) ruang tamu. Tetapi pada pelaksanaannya, peneliti melakukan proses konseling di ruang kelas bukannya di ruang konseling karena ruangan bimbingan dan konseling yang kecil sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan konseling kelompok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Luwu Utara berada pada kategori Tinggi.
2. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) berjalan sesuai skenario, yaitu meliputi (1) tahap konseptualisasi, (2) tahap mendapatkan keterampilan dan latihannya (*copping skill*), (3) tahap aplikasi dan tindak lanjut. Selama pelaksanaan intervensi, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang berada pada kategori sangat tinggi sehingga kecemasan berbicara siswa di depan umum berada pada kategori sangat rendah.
3. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) mengurangi secara signifikan kecemasan berbicara siswa di depan umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

B. SARAN

Sehubungan dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik *stress inoculation training* (SIT) dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum sehingga diharapkan bagi konselor dan sekolah untuk menerapkan teknik tersebut pada masalah kecemasan berbicara dan masalah yang lainnya.
2. Bagi sekolah, agar hendaknya mempunyai jam khusus untuk bimbingan dan konseling, yang idealnya 40-45 menit satu pertemuan yang setara dengan 2 jam pelajaran.

3. Sarana dan prasarana di sekolah, perlu dilengkapi dengan fasilitas pendukung seperti ruangan konseling individual, ruangan bimbingan dan konseling kelompok, ruang biblio terapi dan ruangan relaksasi, agar konselor atau guru BK dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, Soli & Manrihu, T. 2009. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Aryadillah. 2017. Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. Vol. XVII, No.2.
- Chaplin J. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. 2016. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dinka, R. 2010. *Cara Cepat Belajar Public Speaking Secara Profesional*. Magelang: Damar Media Publishing.
- Ellis, A. dkk. 2008. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York; Springer Publishing Company.
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik, Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erford, B.T., Eaves, S.H., Bryant, E.M., Young, K.A. 2010. *35 Techniques Every Counselor Should Know*. Columbus: Pearson Education.
- Feist, J & Feist, G.J. 2013. *Teori Kepribadian: Theories of Personality Buku 1 Edisi 7*. Diterjemahkan oleh Handriatno. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feist, J & Feist, G.J. 2011. *Teori Kepribadian: Theories of Personality Buku 2 Edisi 7*. Diterjemahkan oleh Smita. Jakarta: Salemba Humanika.
- Helena, Oliy. 2010. *Public Speaking*. Jakarta: Indeks.
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Khairunisa. 2019. Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*. Vol 6, No.2.
- Kartono, K. 2012. *Patologi Sosial, Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Interpratama Mandiri Offset.
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan, Konsep, contoh dan Analisis data. Menggunakan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.

- Karneli, Yeni. 2000. Teknik dan Laboratorium Konseling 1. Padang: Universitas Negeri Padang.
- LeDoux, J. 2011. *The Emotional Brain, Penopang Misterius Bagi Kehidupan Emosional*. Yogyakarta: Baca.
- Mahfud, A., Jafar, M. & Sunawan. 2017. Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Stress Inoculation Training* terhadap Toleransi *Distress Akademik* melalui *Hardiness*. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 6. No.1.
- Navid, S.F, Rathus, A.S., Greene,B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Nurihsan, A.J. 2012. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Oktavia, M.L. 2010. Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Mahasiswa ditinjau dari Berpikir Positif. *Skripsi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Osborne, J.W. 2004. *Kiat Berbicara di Depan Umum untuk Eksekutif dalam Menuju Keberhasilan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Pandang, A & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Prayitno. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Prakoso, B. 2014. Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 2 Blora. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Radithya, Dinka. 2010. *Cara cepat belajar Public Speaking Secara Profesional*. Magelang: Damar Media Publishing
- Rahmawati, F & Nuryono, W. 2014. Penerapan Terapi Nlp (neurolinguistic programming) untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa kelas 11SMA Negeri 2 Pare. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 4. No.3.
- Ratnasari, D. 2012. Penggunaan Konseling Kelompok dengan Kombinasi Strategi Refremining dan Self Modeling untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan

- Berbicara di Depan Umum. Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Ririn, dkk. 2013. "Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum". *Jurnal ilmiah konseling. Vol 2. No.1.*
- Semiun , Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shalkouhi, F.H., Vatankhan, H. & Bahari, M.Z. 2015. *The Efectiveness of Stress Inoculation Training (SIT) on Resiliency Live Expectancy in Infertile Woman From Rasht. Journal of Natural and Social Sciences. Vol 4. No.1.*
- Siregar, S. 2016. *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta; PT Raja Grafindo.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sujaya, Sulastri, Suranata.2013. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VII C SMP Negeri2 Seririt. *Jurnal Bimbingan Konseling. Vol. 1 No.1*
- Taniredja, Tukiran & Mustafidah, Hidayati. 2012. *Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Wati, M,R. 2015. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan saat Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- West, Richard & Turner, Lynn. 2017. *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi. Edisi 5 Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wilding, C & Milne, A. 2013. *Cognitive Behavioral Therapy*. Diterjemahkan oleh Ahmad Fuandy. Jakarta: PT. Indeks.
- Yasin, M. 2016. Penerapan Teknik Latihan Inokulasi Stres Untuk Mengurangi kecemasan siswa dalam berbicara di depan kelas di SMA Negeri 1 Campalagian. *Skripsi. (tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.*
- Yuniarty, S. 2017. Kecemasan Berbicara di Dalam Kelas Bahasa Asing Terhadap Peserta Didik Kelas 10 di SMK Negeri 5 Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan. Vol 2. No.1.*

LAMPIRAN

Lampiran 1

SKENARIO KEGIATAN PENELITIAN TEKNIK *STRESS INOCULATIN TRAINING* (SIT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA

No	Tahapan	Tujuan	Kegiatan	Bahan & Media	Output	Durasi
I	Tahap pembentukan/ Pemberian Informasi	Untuk perkenalan sebelum memulai kegiatan dan untuk membangun rapport dengan siswa.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Membangun rapport dengan siswa 2) Menjelaskan tujuan kegiatan 3) Menjelaskan hal-hal yang perlu diketahui dalam pelaksanaan teknik Stress inoculation training. 4) Menanyakan kesediaan siswa untuk mengikuti setiap tahap dalam kegiatan 5) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya hal-hal yang belum dimengerti atau kurang jelas. 6) Mendapatkan komitmen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. LCD 2. Laptop 3. power point, dan 4. lembar komitmen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar siswa lebih saling mengenal dengan anggota kelompok dan tidak merasa canggung 2. Siswa memahami tujuan pelaksanaan kegiatan 3. Siswa dapat memahami yang disampaikan tentang teknik stress inoculation training. 	45 menit

			<p>7) Peneliti membahas pertemuan selanjutnya dengan siswa.</p> <p>8) Menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih dan salam.</p>			
II	Tahap Konseptualisasi	Untuk mengubah pikiran-pikiran negatif siswa yang tidak rasional menjadi lebih positif dan rasional.	<p>1) Membangun rapport dengan siswa</p> <p>2) Menjelaskan tujuan yang ingin dicapai pada tahap konseptualisasi.</p> <p>3) Menjelaskan cara melakukan teknik rekonstrukturisasi kongnitif.</p> <p>4) Siswa secara bergiliran menceritakan situasi yang menyebabkannya mengalami kecemasan</p> <p>5) Siswa mengisi lembar <i>thought record</i> (rekaman pikiran)</p> <p>6) Peneliti meminta siswa untuk berdiskusi membedakan pikiran-pikiran negatif dan pikiran positif yang muncul.</p>	1. Lembar thought record 01 dan 02	<p>1. Siswa mampu memahami tujuan dari kegiatan tahap konseptualisasi</p> <p>2. Siswa dapat mengungkapkan pendapatnya</p> <p>3. Agar siswa dapat lebih terbuka tentang masalah kecemasan yang dialaminya.</p> <p>4. Siswa menulis dilembar <i>thought record</i> agar lebih leluasa</p>	45 menit

			<p>7) peneliti menunjukkan kesalahan berpikir siswa dengan cara mengkonfrontasi apa yang siswa pikirkan (mempertentangkan pikirannya negatifnya)</p> <p>8) siswa mendiskusikan mengidentifikasi pikiran-pikiran alternatif dan menuliskan pikiran-pikiran yang baru sebagai pengganti dan mengisi lembar thought record yang baru.</p> <p>9) Menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih dan salam</p>		<p>menceritakan situasi saat mereka mengalami kecemasan.</p> <p>5. Siswa dapat membedakan yang mana pikiran-pikiran negatif yang tidak rasional dan pikiran positif yang lebih rasional</p> <p>6. Siswa dapat mengubah pikiran-pikiran negatifnya menjadi lebih positif.</p>	
III	Tahap mendapatkan keterampilan dan latihan (<i>coping skill</i>)	untuk menghilangkan ketegangan-ketegangan siswa saat akan berbicara di depan kelas, dan	<p>1) Membangun rapport dengan siswa</p> <p>2) Menjelaskan tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini</p>	Pedoman penelitian	1. Siswa dapat memahami tujuan dari pelaksanaan kegiatan tahap coping skill	45 menit

		membuat siswa lebih relaks.	<ol style="list-style-type: none"> 3) Menjelaskan teknik relaksasi yang akan digunakan yaitu relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. 4) Siswa melakukan relaksasi yang dipimpin oleh peneliti. 5) Siswa diminta untuk mempraktekkan sendiri teknik relaksasi yang telah dilatihkan. 6) Menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih dan salam. 		<ol style="list-style-type: none"> 2. Siswa mendapat keterampilan baru yang dapat diterapkan jika mengalami kecemasan. 3. Siswa dapat lebih relaks setelah melakukan teknik relaksasi 4. Siswa mampu mengaplikasikannya pada situasi nyata. 	
IV	Tahap Aplikasi dan Tindak Lanjut	Agar siswa terampil dalam mengaplikasikan teknik yang telah diberikan tersebut pada situasi nyata	<ol style="list-style-type: none"> 1) Membangun rapport dengan siswa. 2) Menjelaskan tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini 3) Siswa mempraktekkan pernyataan terhadap diri sendiri (pikiran-pikiran positif) serta mempraktekkan teknik relaksasi satu persatu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laptop atau handphone 2. Aplikasi zoom 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat mengetahui tujuan dari tahap aplikasi dan tindak lanjut 2. Siswa mahir dalam mengaplikasikan pada situasi nyata teknik yang telah dilatihkan. 	45 menit

			<p>4) Apabila siswa telah mahir dalam keterampilan penanganan kognitif dan behavioral, siswa kemudian diberikan waktu satu minggu untuk mengaplikasikan yang telah dilatihkan.</p> <p>5) Memberikan kesempatan kepada siswa jika ada yang ingin ditanyakan atau yang belum dimengerti</p> <p>6) Menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih dan salam.</p>		<p>3. Agar siswa mampu mengaplikasikannya pada saat mengalami kecemasan berbicara terkhusus di depan kelas</p>	
V	Evaluasi	untuk mengevaluasi praktek siswa	<p>1) Membangun rapport dengan dengan siswa.</p> <p>2) Peneliti mengevaluasi hasil praktek yang telah dilakukan oleh siswa</p> <p>3) Peneliti mendiskusikan dengan siswa apa kendala atau kesulitan yang</p>	1. Lembar evaluasi diri	<p>1. Kecemasan berbicara siswa dapat berkurang setelah mengaplikasikan teknik yang telah diajarkan</p> <p>2. Siswa dapat memberitahukan</p>	45 menit

			<p>dialaminya dalam mengaplikasikan teknik.</p> <p>4) siswa dan peneliti bekerjasama untuk mencari tahu penyebab mengapa hal tersebut dapat terjadi dan apa solusinya</p> <p>5) Peneliti membagikan lembar evaluasi.</p> <p>Menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih dan salam.</p>		<p>kepada konselor tentang kendala atau hambatan yang dialaminya.</p> <p>3. Siswa mendapatkan solusi dari permasalahan yang dialaminya pada saat mengaplikasikan teknik.</p>	
--	--	--	---	--	--	--

Lampiran 2

PEDOMAN PELAKSANAAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA DALAM BERBICARA DI UMUM KELAS DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA

A. TUJUAN

Pada saat pemberian layanan bimbingan dan konseling melalui teknik *stress inoculation training*, nantinya akan di lakukan secara terstruktur dengan langkah awal mengukur tingkat kecemasan berbicara siswa untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan berbicara siswa apakah tergolong rendah atau tinggi. Teknik *stress inoculation training* membantu siswa untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa pada saat berbicara di depan umum

B. PERSIAPAN

Adapun hal-hal yang perlu di persiapkan dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling melalui teknik *stress inoculation training* yaitu:

1. Media penunjang dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, seperti:
 - ✓ Alat tulis kantor (ATK)
 - ✓ Intrumen
 - ✓ Panduan pelaksanaan layanan
2. Tempat/lokasi dan perlengkapan penunjang
 - ✓ Kegiatan dilakukan di ruang kelas SMA Negeri 6 Luwu Utara
 - ✓ Meja, kursi, papan tulis dan spidol
3. Menggunakan pakaian yang sopan, rapi dan nyaman digunakan
4. Mencuci tangan sebelum memasuki ruangan
5. Memakai masker pada saat melakukan kegiatan konseling

C. Pelaksanaan Kegiatan

Meichenbaum (Corey, 2016) menjelaskan bahwa ada tiga tahap untuk melakukan teknik *stress inoculation training*, yaitu fase konseptual, fase mendapatkan keterampilan serta latihannya (*coping skill*), dan fase aplikasi dan tindak lanjut.

1. Tahap Konseptualisasi

Teknik *stress inoculation training* pada tahap konseptualisasi ini menuntut siswa untuk peka terhadap pikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Siswa belajar untuk merestrukturisasi pemikirannya agar lebih positif ketika berbicara di depan umum, atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif atau keliru yang menyebabkan terjadinya kecemasan dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Adapun tahapannya yaitu sebagai berikut:

a) Tahap pertama: asesmen dan diagnosa

Asesme dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi siswa yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling, dengan cara penyebaran alat ukur kecemasan berbicara untuk mengumpulkan informasi bagaimana tingkat kecemasan siswa.

b) Tahap kedua: mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif siswa

Sebelum siswa diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran disfungsi atau yang negatifnya, terlebih dahulu peneliti membantu siswa untuk mencari dan mengumpulkan informasi penyebab kecemasan berbicara siswa. Siswa diminta secara bergantian untuk menceritakan situasi yang menyebabkannya mengalami kecemasan.

c) Tahap ketiga: Memonitor pikiran-pikiran negatif siswa melalui *thought record* (rekaman pikiran)

Pada tahap ketiga, siswa diminta untuk mencatat pikiran-pikiran negatifnya pada format *thought record* yang disiapkan oleh peneliti yang sudah dicetak. Tujuan dari *thought record* ini adalah untuk mengetahui pikiran-pikiran apa saja yang muncul ketika siswa mengalami kecemasan serta perilaku apa yang akan ditampilkan akibat dari pikiran-pikiran negatif siswa.

Adapun format *thought record* yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli yaitu:

No	Situasi	Pikiran yang muncul	Tingkat kecemasan yang dirasakan (1 – 10)	Tindakan yang dilakukan
1.				
2.				
3.				

(Tabel format *thought record*)

- d) Tahap keempat: menentukan atau membedakan pikiran negatif dan pikiran positif.

Pada tahap ini, setelah siswa menuliskan pikiran-pikirannya di *thought record* (rekaman pikiran), siswa secara bergantian menyampaikan jawabannya, siswa diminta untuk berdiskusi membedakan atau mengidentifikasi yang mana pikiran-pikiran negatif dan pikiran positif. Karena tidak semua pikiran negatif yang muncul dipikirkan. Setelah membedakan yang mana pikiran-pikiran negatif, pikiran inilah yang akan di ubah menjadi positif.

- e) Tahap kelima: intervensi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif

Dalam tahap ini, yang peneliti lakukan adalah menunjukkan kesalahan berpikir siswa dengan cara mengkonfrontasi apa yang siswa pikirkan (mempertentangkan pikirannya negatifnya).

Peneliti meminta anggota kelompok saling berdiskusi mengenai pikiran negatif siswa. Mengidentifikasi pikiran-pikiran alternatif dan menuliskan pikiran-pikiran yang baru sebagai pengganti.

Setelah siswa mengidentifikasi pemikirannya yang negatif, siswa diminta kembali untuk mengisi lembar *thought record* yang baru dengan format yang berbeda dari *thought record* sebelumnya

No	Situasi	Pikiran yang muncul	Tingkat kecemasan yang dirasakan (1 – 10)	Tindakan yang dilakukan	Pikiran yang seharusnya
----	---------	---------------------	---	-------------------------	-------------------------

1.					
2.					
3.					

2. Tahap Mendapatkan Keterampilan dan Latihannya (*coping skill*)

Setelah memodifikasi pikiran-pikiran negatif siswa menjadi lebih positif, selanjutnya pada tahap *coping skill* ini peneliti menggunakan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengurangi kecemasan yang dialaminya. Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi relaks (Suryani, 2000).

Siswa diminta untuk melakukan teknik relaksasi yang dipimpin oleh pemimpin kelompok (peneliti). Berikut ini beberapa teknik relaksasi oleh Yoana Theolia Angie Yessica, M.Psi, Psikolog, yang akan peneliti gunakan untuk mengurangi kecemasan siswa, yaitu:

a) Teknik relaksasi pernapasan

Relaksasi pernapasan adalah cara yang paling cepat dan mudah untuk mengatasi kecemasan. Cara melakukannya adalah dengan menarik napas panjang, lalu mengembuskannya secara perlahan melalui mulut seperti hendak meniup balon. Lakukan teknik ini dengan ritme yang stabil.

Sambil melakukan ini, siswa diminta untuk membayangkan rasa cemas yang “tertahan” dalam tubuh mengalir keluar seiring hembusan napas, dan ketenangan akan masuk seiring menghirup napas. (ulangi sebanyak 3x). Contoh: Tutup mata (“bayangkan kamu berada di depan kelas, kamu melihat teman mu ada yang berbisik dan tertawa”) tarik napas dalam-dalam (“anggap biasa-biasa saja dan jangan dipikirkan tetap relaks”) hembuskan secara perlahan.

Selanjutnya, setelah melakukan relaksasi pernapasan, dilanjutkan dengan relaksasi otot untuk mengurangi ketegangan-ketegangan yang dirasakan saat akan berbicara di depan kelas.

b) Teknik relaksasi otot

Teknik relaksasi otot dilakukan dengan mengencangkan kelompok otot tertentu selama 5-10 detik, kemudian melepaskannya secara perlahan. Selama melakukan teknik relaksasi otot, tetap menjaga napas agar teratur seperti biasa. Adapun teknik relaksasi otot yang dilakukan yaitu:

1) Otot tangan

Letakkan tangan dipangkuan. Genggamlah tangan Anda (buat kepalan) keras-keras dan rasakan ketegangan di tangan dan lengan bawah. (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

Setelah itu, lekukkan kedua tangan kebelakang pada pergelangan tangan (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

Genggam tangan menjadi kepalan dan bawalah tangan keatas pundak (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

2) Otot dahi, dengan menaikkan alis setinggi mungkin (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

3) Otot mata, dengan menutup mata rapat-rapat (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

4) Otot mulut dan pipi, dengan tersenyum selebar mungkin (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

Katupkan rahang lalu tekan gigi atas dengan gigi bawah, tempelkan lidah pada langit-langit mulut (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

5) Otot leher, dengan mendongakkan kepala sejauh mungkin.

6) Otot bahu, dengan menaikkan bahu setinggi mungkin (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

7) Otot perut, dengan menarik perut ke arah dalam kuat-kuat (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

8) Otot kaki, dengan menarik jari kaki ke arah tulang kering (Tegangkan. Lemaskan. Relaks).

Jangan lupa memberi jeda 5-10 detik sebelum berpindah ke otot yang lain, dengan instruksi: tegangkan, lemaskan, dan rileks. Bila merasa sakit atau kurang nyaman, jangan menegangkan otot terlalu kencang. Ulangi setiap gerakan sebanyak 3 kali

3. Tahap Aplikasi dan Tindak Lanjut

Pada tahap ini, siswa perlu mempraktekkan pernyataan terhadap diri sendiri (pikiran-pikiran positif) serta mengaplikasikan keterampilan baru tersebut pada situasi kehidupan nyata, termasuk ketika sedang mengalami kecemasan. Untuk mengetahui efek dari pemberian keterampilan yang telah dilatihkan kepada siswa maka pada tahapan ini siswa diminta untuk mengulangi keterampilan tersebut.

Apabila siswa telah mahir dalam keterampilan penanganan kognitif dan behavioral, siswa kemudian diberikan waktu satu minggu untuk mengaplikasikan yang telah dilatihkan. Pada pertemuan selanjutnya, peneliti merefleksi hasil praktek yang telah dilakukan oleh siswa. Peneliti mendiskusikan dengan siswa apa kendala atau kesulitan yang siswa alami selama mengaplikasikan latihannya, setelah itu siswa dan peneliti bekerjasama untuk mencari tahu penyebab mengapa hal tersebut dapat terjadi dan apa solusinya.

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

Bidang Bimbingan: bimbingan sosial

Komponen Layanan : Informasi tentang kecemasan berbicara

Kelas/ Semester : XI

Pertemuan Ke- : 1 (Satu)

Alokasi Waktu : 45 menit

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Tata ruang : Kursi diatur setengah melingkar.

Tujuan kegiatan : Agar siswa mengetahui dan memahami tentang kecemasan berbicara dan penyebab kecemasan berbicara serta cara atau alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara.

Materi : kecemasan berbicara

Metode : konseling kelompok

Alat/Bahan/Media : Laptop, LCD, ATK, power point

Langkah-langkah kegiatan:

TAHAPAN	KEGIATAN	DURASI
Tahap awal / pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan menanyakan kabar 2. Mengecek kehadiran siswa 3. Meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a sebelum kegiatan dimulai. 	5 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Menjelaskan pengertian konseling kelompok 5. Menjelaskan maksud dan tujuan mengadakan konseling kelompok yaitu agar siswa mengetahui informasi mengenai kecemasan berbicara. 6. Peneliti menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok yaitu asas keterbukaan, asas kerahasiaan dan menetapkan durasi kegiatan. 	
Tahap peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti melakukan dan mengajak peserta didik untuk melakukan Ice breaking (agar siswa lebih bersemangat) 2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti. 	5 menit
Tahap inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menjelaskan pengertian kecemasan berbicara, ciri-ciri dan faktor penyebab kecemasan berbicara serta akibat yang akan timbul apabila kecemasan berbicara tersebut tidak dikurangi. 2. Peneliti memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk bertanya, menanggapi atau berpendapat materi yang telah dijelaskan, ataupun masukan terhadap penjelasan tersebut. 3. Menjelaskan tahapan dan tujuan melakukan teknik <i>stress inoculation training</i> 	30 menit
Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan 2. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah melakukan kegiatan 3. Membahas kegiatan selanjutnya dengan pertemuan yang akan dilakukan kembali agar keseluruhan anggota dapat kesempatan mengemukakan pengalaman dan pendapatnya. 4. Mengucapkan terima kasih dan berdo'a sebelum kegiatan diakhiri 	5 menit

	5. Salam penutup	
--	------------------	--

Evaluasi :

1. Evaluasi Proses :
Antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok
2. Evaluasi Hasil :
 - (*Understanding*) Pemahaman siswa terhadap materi
 - (*Comfortable*) Perasaan yang dialami siswa setelah menerima layanan informasi tentang kecemasan berbicara
 - (*Action*) Rencana tindakan yang akan diambil siswa setelah menerima layanan ini

Luwu Utara, 2020

Guru BK

Mahasiswa/peneliti

Ahmad Muzakkir Sulolipu, S.Pd
NIP.19930420201903 1 011

Triutami Ks
NIM.1644040006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

Bidang Bimbingan: bimbingan sosial

Komponen Layanan : kecemasan berbicara

Kelas/ Semester : XI

Pertemuan Ke- : 2 (Dua)

Alokasi Waktu : 45 menit

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Tata ruang : Kursi diatur setengah melingkar.

Tujuan kegiatan : Siswa belajar untuk merestrukturisasi pemikirannya agar lebih positif ketika berbicara di depan kelas

atau dengan kata lain mengubah pikiran negative siswa menjadi lebih positif.

Materi : Tahap konseptualisasi

Alat/Bahan/Media : Alat tulis, lembar thought record 01 dan 02

Langkah-langkah kegiatan:

TAHAPAN	KEGIATAN	DURASI
Tahap awal / pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan menanyakan kabar 2. Mengecek kehadiran siswa 3. Meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a sebelum kegiatan dimulai. 4. Menjelaskan maksud dan tujuan tahapan-tahapan konseptulisasi 	5 menit

Tahap peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti melakukan dan mengajak peserta didik untuk melakukan Ice breaking (agar siswa lebih bersemangat) 2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti. 	5 menit
Tahap inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menjelaskan tujuan yang ingin dicapai pada tahap konseptualisasi yaitu untuk merestrukturisasi pemikirannya agar lebih positif atau dengan kata lain mengubah pikiran negative siswa menjadi positif. 2. Peneliti menyebarkan alat ukur kecemasan berbicara untuk mengumpulkan informasi dan bagaimana tingkat kecemasan siswa dengan menggunakan lembar <i>thought record</i> (rekaman pikiran) untuk mengetahui pikiran-pikiran apa saja yang muncul ketika siswa mengalami kecemasan serta perilaku apa yang akan ditampilkan akibat dari pikiran-pikiran negatif siswa. 3. Setelah siswa menuliskan pikiran-pikirannya di <i>thought record</i> (rekaman pikiran), siswa diminta untuk berdiskusi membedakan atau mengidentifikasi yang mana pikiran-pikiran negatif dan pikiran positif. 4. Selanjutnya, menunjukkan kesalahan berpikir siswa dengan cara mengkonfrontasi apa yang siswa pikirkan (mempertentangkan pikirannya negatifnya). 5. Peneliti membagikan kembali lembar <i>thought record</i> (rekaman pikiran) yang baru 	30 menit

Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan 2. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah melakukan kegiatan 3. Membahas kegiatan selanjutnya dengan pertemuan yang akan dilakukan kembali agar keseluruhan anggota dapat kesempatan mengemukakan pengalaman dan pendapatnya. 4. Mengucapkan terima kasih dan berdo'a sebelum kegiatan diakhiri 5. Salam penutup 	5 menit
-----------------------	--	---------

Evaluasi :

1. Evaluasi Proses :

Antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok

2. Evaluasi Hasil :

- (***Understanding***) Pemahaman siswa terhadap merekonstrukturisasi kognitif
- (***Comfortable***) Perasaan yang dialami siswa setelah menerima layanan teknik stress inoculation training
- (***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil siswa setelah menerima layanan ini

Luwu Utara,

2020

Guru BK

Mahasiswa/peneliti

Ahmad Muzakkir Sulolipu, S.Pd

NIP.19930420201903 1 011

Triutami Ks

NIM.1644040006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

Bidang Bimbingan: Pribadi sosial

Komponen Layanan : kecemasan berbicara

Kelas/ Semester : XI

Pertemuan Ke- : 3 (Tiga)

Alokasi Waktu : 45 menit

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Tata ruang : Kursi diatur setengah melingkar.

Tujuan kegiatan : Siswa belajar untuk menghilangkan ketegangan-ketegangannya saat akan berbicara di depan kelas yang membuatnya mengalami kecemasan berbicara

Materi : Copping skill (Relaksasi)

Metode : konseling kelompok

Alat/Bahan/Media : Kursi, ATK

Langkah-langkah kegiatan:

KEGIATAN	MATERI KEGIATAN	DURASI
Tahap awal / pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan menanyakan kabar 2. Mengecek kehadiran siswa 3. Meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a sebelum kegiatan dimulai. 	5 Menit

	4. Menjelaskan maksud dan tujuan tahapan-tahapan <i>coping skill</i>	
Tahap peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti melakukan dan mengajak peserta didik untuk melakukan Ice breaking (agar siswa lebih bersemangat) 2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti. 	5 menit
Tahap inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menjelaskan tujuan yang ingin dicapai pada tahap <i>coping skill</i> yaitu untuk membantu siswa menghilangkan ketegangan-ketegangan yang dialaminya karena kecemasan berbicara tersebut dengan menggunakan teknik relaksasi. 2. Peneliti menjelaskan pengertian dari relaksasi yaitu relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi relaks. Siswa diminta untuk melakukan teknik relaksasi yang dipimpin oleh pemimpin kelompok (peneliti) 3. Peneliti dan siswa melakukan teknik relaksasi pernapasan dan relaksasi otot. Relaksasi pernapasan adalah cara yang paling cepat dan mudah untuk mengatasi kecemasan. Cara melakukannya adalah dengan menarik napas panjang, lalu mengembuskannya secara perlahan melalui mulut seperti hendak meniup balon. Lakukan teknik ini dengan ritme yang stabil. Sambil melakukan ini, siswa diminta 	30 menit

	<p>untuk membayangkan rasa cemas yang “tertahan” dalam tubuh mengalir keluar seiring hembusan nafas, dan ketenangan akan masuk seiring menghirup nafas. (ulangi sebanyak 3x).</p> <p>4. Setelah siswa melakukan relaksasi pernapasan, selanjutnya siswa melakukan relaksasi otot. Teknik relaksasi otot dilakukan dengan mengencangkan kelompok otot tertentu seperti: dahi, mata, mulut, pipi, leher, bahu, perut tangan dan kaki selama 5 – 10 detik, kemudian melepaskannya secara perlahan. Selama melakukan teknik relaksasi otot, tetap menjaga napas agar teratur seperti biasa.</p> <p>5. Siswa diminta untuk mengulangi latihan teknik relaksasi pernapasan dan relaksasi otot sendiri.</p>	
Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi pemahaman siswa terhadap latihan yang telah dilakukan. 2. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah melakukan latihan relaksasi. 3. Membahas kegiatan selanjutnya dengan pertemuan yang akan dilakukan kembali agar keseluruhan anggota dapat kesempatan mengemukakan pengalaman dan pendapatnya. 4. Mengucapkan terima kasih dan berdo'a sebelum kegiatan diakhiri 	5 menit

	5. Salam penutup	
--	------------------	--

Evaluasi :

1. Evaluasi Proses :

Antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok

2. Evaluasi Hasil:

- (*Understanding*) Pemahaman siswa terhadap latihan teknik relaksasi
- (*Comfortable*) Perasaan yang dialami siswa setelah menerima teknik *stress inoculation training*
- (*Action*) Rencana tindakan yang akan diambil siswa setelah menerima layanan ini

Luwu Utara,

2020

Guru BK

Mahasiswa/peneliti

Ahmad Muzakkir Sulolipu, S.Pd
NIP.19930420201903 1 011

Triutami Ks
NIM.1644040006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

Bidang Bimbingan: Pribadi sosial

Komponen Layanan : kecemasan berbicara

Kelas/ Semester : XI

Pertemuan Ke- : 4 (Empat)

Alokasi Waktu : 45 menit

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Tata ruang : Kursi diatur setengah melingkar.

Tujuan kegiatan : Agar siswa terampil dalam mengaplikasikan teknik yang telah dilakukan sebelumnya

Materi : Aplikasi dan tindak lanjut teknik stress inoculation training

Metode : konseling kelompok

Alat/Bahan/Media : ATK, lembar evaluasi

Langkah-langkah kegiatan:

KEGIATAN	MATERI KEGIATAN	DURASI
Tahap awal / pembentukan	1. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan menanyakan kabar 2. Mengecek kehadiran siswa 3. Meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a sebelum kegiatan dimulai. 4. Menjelaskan maksud dan tujuan aplikasi dan tidak lanjut dari teknik.	5 menit
Tahap peralihan	1. Peneliti melakukan dan mengajak peserta didik untuk melakukan Ice breaking (agar siswa lebih bersemangat)	5 menit

	2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti.	
Tahap inti/kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menjelaskan tujuan yang ingin dicapai pada aplikasi dan tidak lanjut. 2. siswa perlu mempraktekkan pernyataan terhadap diri sendiri (pikiran-pikiran positif) serta mengaplikasikan teknik relaksasi tersebut pada situasi kehidupan nyata, termasuk ketika sedang mengalami kecemasan. Untuk mengetahui efek dari pemberian keterampilan yang telah dilatihkan kepada siswa maka siswa diminta untuk mengulangi keterampilan tersebut 3. Apabila siswa telah mahir dalam keterampilan penanganan kognitif dan behavioral, siswa kemudian diberikan waktu satu minggu untuk mengaplikasikan yang telah dilatihkan. 4. Peneliti memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk bertanya, menanggapi atau berpendapat tentang yang telah dijelaskan, ataupun masukan terhadap penjelasan tersebut 5. Peneliti membagikan lembar evaluasi kepada siswa. 	30 menit
Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan 2. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah melakukan kegiatan 3. Membahas kegiatan selanjutnya dengan pertemuan yang akan dilakukan kembali agar keseluruhan anggota dapat kesempatan mengemukakan pengalaman dan pendapatnya. 	5 menit

	4. Mengucapkan terima kasih dan berdo'a sebelum kegiatan diakhiri 5. Salam penutup	
--	---	--

L. Evaluasi

1. Evaluasi Proses

Antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok

2. Evaluasi Hasil:

- (*Understanding*) Pemahaman siswa terhadap materi
- (*Comfortable*) Perasaan yang dialami siswa setelah menerima layanan teknik stress inoculation training
- (*Action*) Rencana tindakan yang akan diambil siswa setelah menerima layanan ini

Luwu Utara,

2020

Guru BK

Mahasiswa/peneliti

Ahmad Muzakkir Sulolipu, S.Pd

NIP.19930420201903 1 011

Triutami Ks

NIM.1644040006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

Bidang Bimbingan: Pribadi sosial

Komponen Layanan : kecemasan berbicara

Kelas/ Semester : XI

Pertemuan Ke- : 5 (Lima)

Alokasi Waktu : 45 menit

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Tata ruang : Kursi diatur setengah melingkar.

Tujuan kegiatan : Untuk mengetahui apa saja hambatan dan kendala siswa dalam melaksanakan latihan yang telah diberikan

Materi : Evaluasi

Metode : konseling kelompok

Alat/Bahan/Media : ATK, lembar evaluasi

Langkah-langkah kegiatan

KEGIATAN	MATERI KEGIATAN	DURASI
Tahap awal / pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan menanyakan kabar 2. Mengecek kehadiran siswa 3. Meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin do'a sebelum kegiatan dimulai. 4. Menjelaskan maksud dan tujuan aplikasi dan tidak lanjut dari teknik. 	5 menit

Tahap peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti melakukan dan mengajak peserta didik untuk melakukan Ice breaking (agar siswa lebih bersemangat) 2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti. 	5 menit
Tahap inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menanyakan keseharian siswa saat melakukan keterampilan yang telah diajarkan. 2. peneliti merefleksi hasil praktek yang telah dilakukan oleh siswa 3. Peneliti mendiskusikan dengan siswa apa kendala atau kesulitan yang siswa alami selama mengaplikasikan latihannya. 4. Setelah itu, siswa dan peneliti bekerjasama untuk mencari tahu penyebab mengapa hal tersebut dapat terjadi dan apa solusinya 	30 menit
Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan 2. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah melakukan kegiatan 3. Membahas kegiatan selanjutnya dengan pertemuan yang akan dilakukan kembali agar keseluruhan anggota dapat kesempatan mengemukakan pengalaman dan pendapatnya. 4. Mengucapkan terima kasih dan berdo'a sebelum kegiatan diakhiri 5. Salam penutup 	5 menit

Evaluasi :

1. Evaluasi Proses :
Antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok
2. Evaluasi Hasil:
 - (*Understanding*) Pemahaman siswa terhadap materi

- (*Comfortable*) Perasaan yang dialami siswa setelah menerima layanan teknik stress inoculation training
- (*Action*) Rencana tindakan yang akan diambil siswa setelah menerima layanan ini

Luwu Utara,

2020

Guru BK

Mahasiswa/peneliti

Ahmad Muzakkir Sulolipu, S.Pd
NIP.19930420201903 1 011

Triutami Ks
NIM.1644040006

Lampiran 4

KISI-KISI SKALA KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA

(Sebelum Uji Coba Lapangan)

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
Kecemasan berbicara siswa di depan umum (Nevid, dkk (2005))	Fisik	Gugup	10, 21, 35	47	4
		Gelisah	2, 29, 50	12, 20, 24, 34	7
		Banyak berkeringat	18, 39	30	3
		Tangan dan kaki gemetar	15, 44	41	3
		Suara bergetar	22	25, 40	3
		Jantung berdetak kencang	7, 55	1, 52	4
		Panas dingin	23, 49	5, 54	4
	Behavior	Perilaku menghindar	6, 46, 32, 56	27, 51, 42	7
	Kognitif	Merasa takut	11, 33, 37, 38	13, 31	6
		Sulit berkonsentrasi	14, 36, 48	3, 16	5
		Khawatir tentang sesuatu	9, 26, 28, 43	8, 45	6
		Merasa tidak mampu	4, 17	19, 53	4
	TOTAL				56

IDENTITAS RESPONDEN

Silahkan mengisi identitas diri Anda terlebih dahulu dibawah ini.

Nama :

TTL :

Jenis Kelamin: L / P

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini disajikan pernyataan-pernyataan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Sebelum mengisi, Anda perlu memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum memberikan jawaban.
- 2) Pilihlah jawaban dari pernyataan-pernyataan yang disediakan dengan cara **Mencentang** (✓) pada pernyataan yang menggambarkan keadaan diri Anda saat Berbicara di Depan Umum..
- 3) Pilihlah 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia, yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda ketika Berbicara di Depan Umum.
 - **SS = Sangat Sesuai**
 - **S = Sesuai**
 - **KS = Kurang Sesuai**
 - **TS = Tidak Sesuai**

ITEM PERNYATAAN

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Jantung saya tetap berdetak dengan normal setiap kali maju untuk berbicara di depan kelas				
2.	Saya merasa sangat gelisah ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas.				
3.	Saya tetap bisa berpikir dengan baik ketika akan mempresentasikan hasil tugas di depan kelas.				

4.	Saya sulit mengambil keputusan dengan tepat dalam menjawab pertanyaan teman ketika berada di depan kelas.				
5.	Jari-jari tangan saya tetap hangat ketika saya ketika saya berdiri di depan teman-teman sekelas untuk mempresentasikan hasil tugas.				
6.	Saya izin keluar kelas ketika guru meminta saya untuk maju berbicara di depan kelas.				
7.	Jantung saya berdebar-debar setiap kali maju ke depan kelas.				
8.	Saya tetap berpikir positif saat akan berbicara di depan guru dan teman kelas.				
9.	Saya merasa was-was (khawatir) akan gagal dalam mempresentasikan tugas.				
10.	Saya merasa gugup ketika berbicara di depan teman-teman sekelas.				
11.	Saya merasa takut ketika berbicara di depan kelas.				
12.	Saya tetap tenang ketika berbicara di depan teman-teman sekelas.				
13.	Saya berani berbicara di depan teman-teman sekelas.				
14.	Pada saat presentasi di depan kelas, saya seringkali lupa mengutarakan beberapa point materi yang sudah dipersiapkan sebelumnya.				
15.	Tangan saya gemetar saat berbicara di depan kelas.				
16.	Saya tetap menjaga berkonsentrasi ketika mempresentasikan hasil tugas di depan guru dan teman-teman.				

17.	Saya kurang percaya diri ketika tampil di depan kelas.				
18.	Telapak tangan saya menjadi mudah berkeringat ketika berdiri di depan guru dan teman-teman.				
19.	Saya tetap percaya diri ketika berbicara di hadapan guru dan teman sekelas.				
20.	Saya tetap rileks ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas.				
21.	Bicara saya jadi tidak lancar atau gagap ketika berbicara di depan kelas.				
22.	Suara saya menjadi terdengar bergetar ketika mempresentasikan hasil tugas di depan kelas.				
23.	Tangan saya menjadi dingin ketika saya berdiri di depan guru dan teman di kelas.				
24.	Perasaan saya tetap tenang meskipun waktu untuk mempresentasikan hasil tugas sudah dekat.				
25.	Suara saya tetap normal ketika mulai berbicara di depan teman sekelas.				
26.	Saya sering berfirasat buruk jika akan mempresentasikan tugas di depan kelas.				
27.	Saya tetap mempersiapkan diri meskipun waktu untuk tampil di depan kelas masih lama.				
28.	Saya khawatir akan di tertawai ketika berbicara di depan kelas.				
29.	Saya merasa tidak tenang ketika guru menyebut nama saya untuk berbicara di depan kelas.				

30.	Saya tidak mudah berkeringat saat berada di depan guru dan teman sekelas.				
31.	Saya berani berbicara di depan teman-teman sekelas.				
32.	Saya akan menunduk ketika guru meminta salah satu siswa untuk berbicara di depan kelas.				
33.	Saya takut apabila pendapat yang saya sampaikan salah.				
34.	Saya merasa tenang-tenang saja ketika guru menyebut nama saya untuk berbicara di depan kelas				
35.	Saya sering mengulang kata atau kalimat saat berbicara di depan kelas.				
36.	Saya tiba-tiba hilang ingatan ketika saat akan berbicara di depan kelas.				
37.	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk presentasi di depan kelas.				
38.	Saya takut ditertawai oleh teman ketika berbicara di depan kelas.				
39.	Keringat saya bercucuran saat berbicara di depan kelas.				
40.	Ketika berbicara di depan kelas, saya dapat mengontrol intonasi suara.				
41.	ketika menyampaikan pendapat di depan kelas, tangan saya tidak gemetar.				
42.	Saya akan langsung mengangkat tangan ketika guru meminta salah satu siswa untuk berbicara di depan kelas.				

43.	Saya khawatir ditertawakan oleh teman-teman di kelas ketika akan bertanya kepada guru.				
44.	Kaki saya gemetar ketika harus berbicara di depan kelas.				
45.	Saya merasa santai dan rileks ketika diminta berpendapat oleh guru.				
46.	Saya akan berlama-lama di tempat duduk ketika diminta untuk berbicara di depan kelas				
47.	Saya dapat berbicara dengan lancar ketika berpendapat di depan kelas				
48.	Saya mendadak lupa materi presentasi yang telah di siapkan ketika berada di depan kelas.				
49.	Saya berkeringat dingin saat presentasi di depan kelas.				
50.	Saya gelisah apabila semua orang menatap saya ketika presentasi di depan kelas				
51.	Saya ingin menjadi pusat perhatian ketika berbicara di depan kelas.				
52.	Jantung saya berdebar biasa saja selama berbicara di depan kelas.				
53.	Saya merasa mampu menyampaikan ide dan gagasan secara lisan ketika di depan kelas.				
54.	Suhu tubuh saya tetap normal saat berbicara di depan kelas.				
55.	Dada saya berdebar-debar ketika guru menunjuk saya untuk mempresentasikan tugas di depan kelas.				
56.	Ketika berbicara di depan kelas, saya enggan menatap teman sekelas.				

Lampiran 5

DATA HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	47	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.902	.899	56

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.2128	.83239	47
VAR00002	2.2128	.90737	47
VAR00003	2.0000	.69156	47
VAR00004	2.6383	.84508	47
VAR00005	2.6170	.96804	47
VAR00006	1.8723	1.07576	47
VAR00007	2.6809	1.06539	47
VAR00008	1.7872	.68955	47
VAR00009	2.6170	.87360	47
VAR00010	2.4255	1.13721	47
VAR00011	2.1277	.89969	47
VAR00012	2.2128	.80585	47
VAR00013	2.0851	.80298	47

VAR00014	2.3830	.89814	47
VAR00015	2.1702	1.04921	47
VAR00016	1.9149	.61960	47
VAR00017	2.2979	.97613	47
VAR00018	2.1277	.99164	47
VAR00019	2.0426	.75058	47
VAR00020	2.0851	.82961	47
VAR00021	2.4468	.92803	47
VAR00022	2.0213	.96660	47
VAR00023	2.2553	1.16969	47
VAR00024	2.2553	.96612	47
VAR00025	2.1489	.83350	47
VAR00026	2.1915	.94727	47
VAR00027	2.0213	1.03187	47
VAR00028	2.4894	.99722	47
VAR00029	2.5532	1.01742	47
VAR00030	2.2766	.85216	47
VAR00031	2.0638	.70416	47
VAR00032	2.2979	1.01970	47
VAR00033	2.7447	.94335	47
VAR00034	2.3191	.83683	47
VAR00035	2.6170	.84835	47
VAR00036	2.2766	.94873	47
VAR00037	2.5957	.90071	47
VAR00038	2.3404	1.00599	47
VAR00039	1.9362	1.00875	47
VAR00040	2.2340	.83958	47
VAR00041	2.1277	.89969	47
VAR00042	2.8085	.92403	47
VAR00043	2.4255	1.09831	47
VAR00044	2.0426	.97707	47
VAR00045	2.3191	.78315	47
VAR00046	2.2340	.83958	47
VAR00047	2.3191	.86241	47
VAR00048	2.2340	.75794	47
VAR00049	2.0426	.95456	47
VAR00050	2.4468	.90430	47
VAR00051	2.6809	1.06539	47

VAR00052	2.3830	.92203	47
VAR00053	2.3830	.89814	47
VAR00054	1.9574	.83295	47
VAR00055	2.8511	.90838	47
VAR00056	2.5957	.94776	47

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	126.2340	420.661	-.161	.906
VAR00002	126.2340	401.227	.380	.901
VAR00003	126.4468	417.426	-.072	.904
VAR00004	125.8085	401.332	.408	.900
VAR00005	125.8298	407.014	.203	.903
VAR00006	126.5745	411.554	.072	.904
VAR00007	125.7660	386.531	.673	.897
VAR00008	126.6596	413.969	.051	.903
VAR00009	125.8298	404.796	.293	.902
VAR00010	126.0213	390.717	.531	.899
VAR00011	126.3191	397.831	.480	.900
VAR00012	126.2340	410.618	.141	.903
VAR00013	126.3617	404.236	.340	.901
VAR00014	126.0638	407.365	.212	.902
VAR00015	126.2766	392.683	.531	.899
VAR00016	126.5319	406.341	.366	.901
VAR00017	126.1489	393.347	.557	.899
VAR00018	126.3191	391.483	.596	.898
VAR00019	126.4043	404.246	.366	.901
VAR00020	126.3617	395.671	.591	.899
VAR00021	126.0000	396.696	.495	.899
VAR00022	126.4255	394.206	.540	.899
VAR00023	126.1915	384.723	.649	.897
VAR00024	126.1915	401.680	.342	.901
VAR00025	126.2979	395.692	.587	.899
VAR00026	126.2553	403.064	.313	.901
VAR00027	126.4255	408.424	.153	.903

VAR00028	125.9574	394.433	.516	.899
VAR00029	125.8936	394.488	.503	.899
VAR00030	126.1702	409.101	.175	.903
VAR00031	126.3830	406.459	.314	.901
VAR00032	126.1489	404.173	.260	.902
VAR00033	125.7021	399.648	.406	.900
VAR00034	126.1277	398.462	.500	.900
VAR00035	125.8298	419.014	-.111	.905
VAR00036	126.1702	405.405	.250	.902
VAR00037	125.8511	398.564	.458	.900
VAR00038	126.1064	389.358	.642	.898
VAR00039	126.5106	393.690	.528	.899
VAR00040	126.2128	412.736	.071	.904
VAR00041	126.3191	394.613	.572	.899
VAR00042	125.6383	400.671	.388	.901
VAR00043	126.0213	393.978	.474	.899
VAR00044	126.4043	393.072	.564	.899
VAR00045	126.1277	398.940	.521	.899
VAR00046	126.2128	416.519	-.040	.905
VAR00047	126.1277	406.201	.257	.902
VAR00048	126.2128	411.693	.117	.903
VAR00049	126.4043	393.420	.569	.899
VAR00050	126.0000	397.087	.498	.899
VAR00051	125.7660	411.140	.083	.904
VAR00052	126.0638	407.757	.195	.903
VAR00053	126.0638	404.539	.291	.902
VAR00054	126.4894	402.429	.381	.901
VAR00055	125.5957	399.420	.430	.900
VAR00056	125.8511	403.216	.309	.901

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
128.4468	415.861	20.39268	56

Lampiran 6**HASIL ANALISIS UJI COBA INSTRUMEN**

No	Valid	Tidak Valid
1.	2	1
2.	4	3
3.	7	5
4.	10	6
5.	11	8
6.	13	9
7.	15	12
8.	16	14
9.	17	27
10.	18	30
11.	19	32
12.	20	35
13.	21	36
14.	22	40
15.	23	46
16.	24	47
17.	25	48
18.	26	51
19.	28	52
20.	29	53
21.	31	
22.	33	
23.	34	
24.	37	
25.	38	
26.	39	
27.	41	
28.	42	
29.	43	
30.	44	
31.	45	
32.	49	
33.	50	
34.	54	
35.	55	
36.	56	

Lampiran 7

KISI-KISI SKALA KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA

(Setelah Uji Coba Lapangan)

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
Kecemasan berbicara siswa di depan umum (Nevid, dkk (2005))	Fisik	Gugup	10, 21, 35	47	4
		Gelisah	2, 29, 50	12, 20, 24, 34	7
		Banyak berkeringat	18, 39	30	3
		Tangan dan kaki gemetar	15, 44	41	3
		Suara bergetar	22	25, 40	3
		Jantung berdetak kencang	7, 55	1, 52	4
		Panas dingin	23, 49	5, 54	4
	Behavior	Perilaku menghindar	6, 46, 32, 56	27, 51, 42	7
	Kognitif	Merasa takut	11, 33, 37, 38	13, 31	6
		Sulit berkonsentrasi	14, 36, 48	3, 16	5
		Khawatir tentang sesuatu	9, 26, 28, 43	8, 45	6
		Merasa tidak mampu	4, 17	19, 53	4
	TOTAL				56

IDENTITAS RESPONDEN

Silahkan mengisi identitas diri Anda terlebih dahulu dibawah ini.

Nama :

TTL :

Jenis Kelamin: L / P

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini disajikan pernyataan-pernyataan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Sebelum mengisi, Anda perlu memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum memberikan jawaban.
- 2) Pilihlah jawaban dari pernyataan-pernyataan yang disediakan dengan cara **Mencentang** (√) pada pernyataan yang menggambarkan keadaan diri Anda saat Berbicara di Depan Umum.
- 3) Pilihlah 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia, yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda ketika Berbicara di Depan Umum.
 - **SS = Sangat Sesuai**
 - **S = Sesuai**
 - **KS = Kurang Sesuai**
 - **TS = Tidak Sesuai**

ITEM PERNYATAAN

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Jantung saya tetap berdetak dengan normal setiap kali maju untuk berbicara di depan kelas				
2.	Saya merasa sangat gelisah ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas.				
3.	Saya tetap bisa berpikir dengan baik ketika akan mempresentasikan hasil tugas di depan kelas.				

4.	Saya sulit mengambil keputusan dengan tepat dalam menjawab pertanyaan teman ketika berada di depan kelas.				
5.	Jari-jari tangan saya tetap hangat ketika saya ketika saya berdiri di depan teman-teman sekelas untuk mempresentasikan hasil tugas.				
6.	Saya izin keluar kelas ketika guru meminta saya untuk maju berbicara di depan kelas.				
7.	Jantung saya berdebar-debar setiap kali maju ke depan kelas.				
8.	Saya tetap berpikir positif saat akan berbicara di depan guru dan teman kelas.				
9.	Saya merasa was-was (khawatir) akan gagal dalam mempresentasikan tugas.				
10.	Saya merasa gugup ketika berbicara di depan teman-teman sekelas.				
11.	Saya merasa takut ketika berbicara di depan kelas.				
12.	Saya tetap tenang ketika berbicara di depan teman-teman sekelas.				
13.	Saya berani berbicara di depan teman-teman sekelas.				
14.	Pada saat presentasi di depan kelas, saya seringkali lupa mengutarakan beberapa point materi yang sudah dipersiapkan sebelumnya.				
15.	Tangan saya gemetar saat berbicara di depan kelas.				
16.	Saya tetap menjaga berkonsentrasi ketika mempresentasikan hasil tugas di depan guru dan teman-teman.				

17.	Saya kurang percaya diri ketika tampil di depan kelas.				
18.	Telapak tangan saya menjadi mudah berkeringat ketika berdiri di depan guru dan teman-teman.				
19.	Saya tetap percaya diri ketika berbicara di hadapan guru dan teman sekelas.				
20.	Saya tetap rileks ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas.				
21.	Bicara saya jadi tidak lancar atau gagap ketika berbicara di depan kelas.				
22.	Suara saya menjadi terdengar bergetar ketika mempresentasikan hasil tugas di depan kelas.				
23.	Tangan saya menjadi dingin ketika saya berdiri di depan guru dan teman di kelas.				
24.	Perasaan saya tetap tenang meskipun waktu untuk mempresentasikan hasil tugas sudah dekat.				
25.	Suara saya tetap normal ketika mulai berbicara di depan teman sekelas.				
26.	Saya sering berfirasat buruk jika akan mempresentasikan tugas di depan kelas.				
27.	Saya tetap mempersiapkan diri meskipun waktu untuk tampil di depan kelas masih lama.				
28.	Saya khawatir akan di tertawai ketika berbicara di depan kelas.				
29.	Saya merasa tidak tenang ketika guru menyebut nama saya untuk berbicara di depan kelas.				

30.	Saya tidak mudah berkeringat saat berada di depan guru dan teman sekelas.				
31.	Saya berani berbicara di depan teman-teman sekelas.				
32.	Saya akan menunduk ketika guru meminta salah satu siswa untuk berbicara di depan kelas.				
33.	Saya takut apabila pendapat yang saya sampaikan salah.				
34.	Saya merasa tenang-tenang saja ketika guru menyebut nama saya untuk berbicara di depan kelas				
35.	Saya sering mengulang kata atau kalimat saat berbicara di depan kelas.				
36.	Saya tiba-tiba hilang ingatan ketika saat akan berbicara di depan kelas.				
37.	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk presentasi di depan kelas.				
38.	Saya takut ditertawai oleh teman ketika berbicara di depan kelas.				
39.	Keringat saya bercucuran saat berbicara di depan kelas.				
40.	Ketika berbicara di depan kelas, saya dapat mengontrol intonasi suara.				
41.	ketika menyampaikan pendapat di depan kelas, tangan saya tidak gemetar.				
42.	Saya akan langsung mengangkat tangan ketika guru meminta salah satu siswa untuk berbicara di depan kelas.				

43.	Saya khawatir ditertawakan oleh teman-teman di kelas ketika akan bertanya kepada guru.				
44.	Kaki saya gemetar ketika harus berbicara di depan kelas.				
45.	Saya merasa santai dan rileks ketika diminta berpendapat oleh guru.				
46.	Saya akan berlama-lama di tempat duduk ketika diminta untuk berbicara di depan kelas				
47.	Saya dapat berbicara dengan lancar ketika berpendapat di depan kelas				
48.	Saya mendadak lupa materi presentasi yang telah di siapkan ketika berada di depan kelas.				
49.	Saya berkeringat dingin saat presentasi di depan kelas.				
50.	Saya gelisah apabila semua orang menatap saya ketika presentasi di depan kelas				
51.	Saya ingin menjadi pusat perhatian ketika berbicara di depan kelas.				
52.	Jantung saya berdebar biasa saja selama berbicara di depan kelas.				
53.	Saya merasa mampu menyampaikan ide dan gagasan secara lisan ketika di depan kelas.				
54.	Suhu tubuh saya tetap normal saat berbicara di depan kelas.				
55.	Dada saya berdebar-debar ketika guru menunjuk saya untuk mempresentasikan tugas di depan kelas.				
56.	Ketika berbicara di depan kelas, saya enggan menatap teman sekelas.				

Lampiran 8

SKALA KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA

(Setelah Uji coba)

IDENTITAS SISWA

Silahkan mengisi identitas diri Anda terlebih dahulu dibawah ini.

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin: L / P

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini disajikan pernyataan-pernyataan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Sebelum mengisi, Anda perlu memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

- 4) Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum memberikan jawaban.
- 5) Pilihlah jawaban dari pernyataan-pernyataan yang disediakan dengan cara **Mencentang** (√) pada pernyataan yang menggambarkan keadaan diri Anda saat Berbicara di Depan Umum.
- 6) Pilihlah 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia, yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda ketika Berbicara di Depan Umum.
 - **SS = Sangat Sesuai**
 - **S = Sesuai**
 - **KS = Kurang Sesuai**
 - **TS = Tidak Sesuai**

ITEM PERNYATAAN

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya merasa sangat gelisah ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas.				

2.	Saya sulit mengambil keputusan dengan tepat dalam menjawab pertanyaan teman ketika berada di depan kelas.				
3.	Jantung saya berdebar-debar setiap kali maju ke depan kelas.				
4.	Saya merasa gugup ketika berbicara di depan teman-teman sekelas.				
5.	Saya merasa takut ketika berbicara di depan umum.				
6.	Saya berani berbicara di depan teman-teman sekelas.				
7.	Tangan saya gemetar saat berbicara di depan orang banyak.				
8.	Saya tetap menjaga berkonsentrasi ketika mempresentasikan hasil tugas di depan guru dan teman-teman.				
9.	Saya kurang percaya diri ketika tampil di depan umum.				
10.	Telapak tangan saya menjadi mudah berkeringat ketika berdiri di depan guru dan teman-teman.				
11.	Saya tetap percaya diri ketika berbicara di hadapan guru dan teman sekelas.				
12.	Saya tetap rileks ketika berbicara di depan guru dan teman-teman sekelas.				
13.	Bicara saya jadi tidak lancar atau gagap ketika berbicara di depan umum.				
14.	Suara saya menjadi terdengar bergetar ketika mempresentasikan hasil tugas kepada guru dan teman sekelas.				

15.	Tangan saya menjadi dingin ketika saya berdiri di depan guru dan teman di kelas.				
16.	Perasaan saya tetap tenang meskipun waktu untuk mempresentasikan hasil tugas sudah dekat.				
17.	Suara saya tetap normal ketika mulai berbicara di depan teman sekelas.				
18.	Saya sering berfirasat buruk jika akan mempresentasikan tugas di depan kelas.				
19.	Saya khawatir akan di tertawai ketika berbicara di depan umum.				
20.	Saya merasa tidak tenang ketika guru menyebut nama saya untuk berbicara di depan kelas.				
21.	Saya berani berbicara di depan teman-teman sekelas.				
22.	Saya takut apabila pendapat yang saya sampaikan salah.				
23.	Saya merasa tenang-tenang saja ketika guru menyebut nama saya untuk berbicara di depan kelas				
24.	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk presentasi di depan banyak orang.				
25.	Saya takut ditertawai oleh teman ketika berbicara di depan kelas.				
26.	Keringat saya bercucuran saat berbicara di depan kelas.				
27.	ketika menyampaikan pendapat di depan banyak orang, tangan saya tidak gemetar.				

28.	Saya akan langsung mengangkat tangan ketika guru meminta salah satu siswa untuk berbicara di depan kelas.				
29.	Saya khawatir ditertawakan oleh teman-teman di kelas ketika akan bertanya kepada guru.				
30.	Kaki saya gemetar ketika harus berbicara di depan umum.				
31.	Saya merasa santai dan rileks ketika diminta berpendapat oleh guru.				
32.	Saya berkeringat dingin saat presentasi di depan kelas.				
33.	Saya gelisah apabila semua orang menatap saya ketika presentasi				
34.	Suhu tubuh saya tetap normal saat berbicara di depan kelas.				
35.	Dada saya berdebar-debar ketika guru menunjuk saya untuk mempresentasikan tugas di depan kelas.				
36.	Ketika berbicara di depan kelas, saya enggan menatap teman sekelas.				

Lampiran 9**HASIL DATA PRETEST**

Resp	ITEM																														JML						
DH	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	123
PL	2	1	2	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	2	4	3	3	4	114	
SNA	4	2	4	4	2	3	1	1	3	1	2	4	4	2	4	4	2	2	3	4	3	2	4	3	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	106
BE	3	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	121
PDA	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	2	4	2	4	3	3	2	114
M	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	1	4	2	4	3	4	4	124
ASB	3	2	4	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	4	4	4	105
DRM	4	3	4	4	4	3	4	2	3	1	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	122
IJ	3	2	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	121
P	3	2	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	1	3	3	4	4	3	2	3	1	3	3	1	3	4	2	4	2	3	2	102

HASIL DATA POSTTEST

Resp	ITEM																												JML								
Kelompok Eksperimen																																					
DH	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	4	2	2	2	1	2	1	2	3	60			
DRM	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	2	56		
BE	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	4	62		
IJ	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	2	3	55		
M	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	52		
Kelompok Kontrol																																					
PDA	3	3	3	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	108
P	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	1	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	100
ASB	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	97
SNA	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	1	4	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	105
PL	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	103

Lampiran 10**DATA HASIL KELOMPOK PENELITIAN**

Konseli	Kelompok Eksperimen			Konseli	Kelompok Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Score		Pretest	Posttest	Gain Score
DH	123	60	63	PL	114	103	11
BE	121	62	59	SNA	106	105	1
M	124	52	72	PDA	114	108	6
DRM	122	56	66	ASB	105	97	8
IJ	121	55	66	P	102	100	2
Jumlah	611	296	326	Jumlah	541	513	28
Rata-rata	122.2	57.00	65.20	Rata-rata	108.2	102.6	5.60

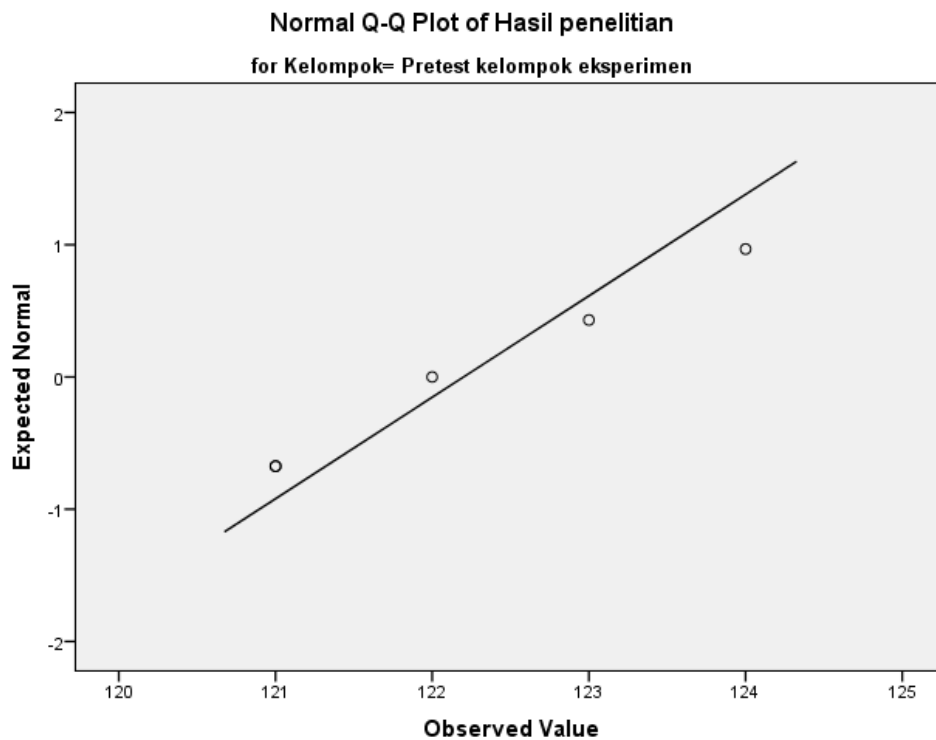
Lampiran 11

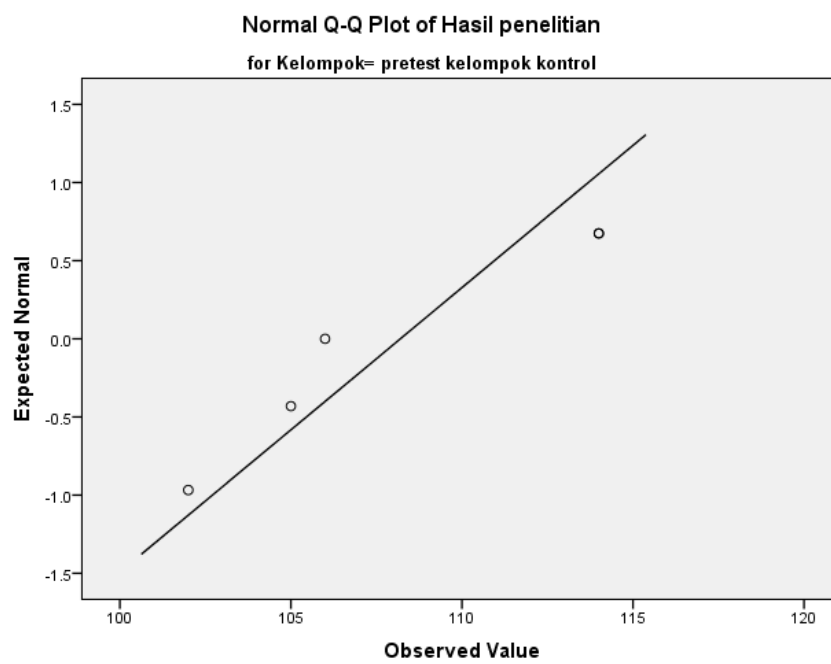
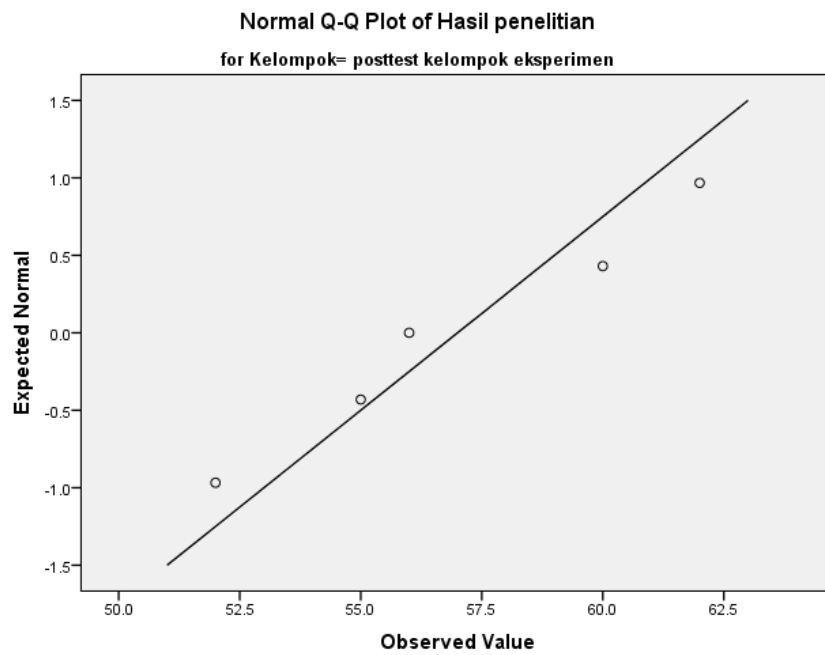
HASIL UJI NORMALITAS DATA

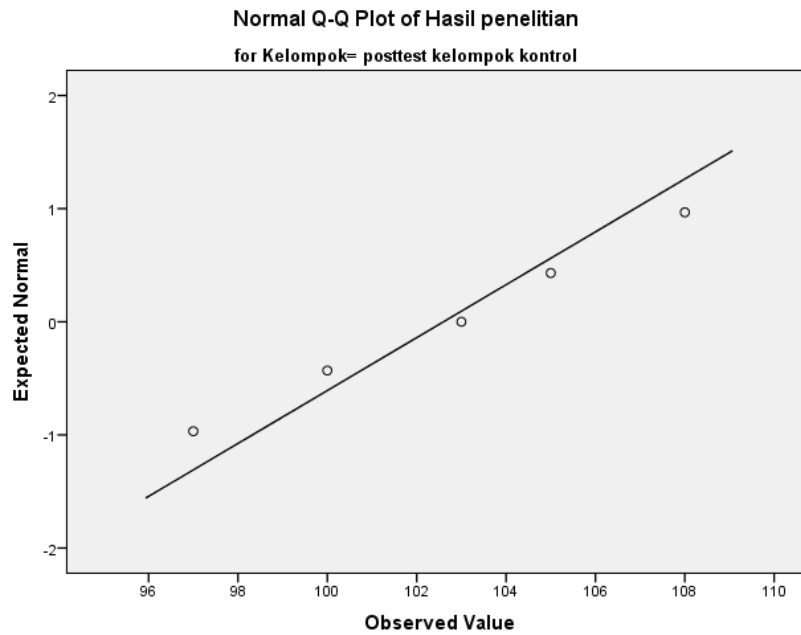
Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil penelitian	Pretest kelompok eksperimen	.221	5	.200*	.902	5	.421
	posttest kelompok eksperimen	.199	5	.200*	.964	5	.833
	pretest kelompok kontrol	.256	5	.200*	.852	5	.202
	posttest kelompok kontrol	.137	5	.200*	.991	5	.984

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

a. Lilliefors Significance Correction





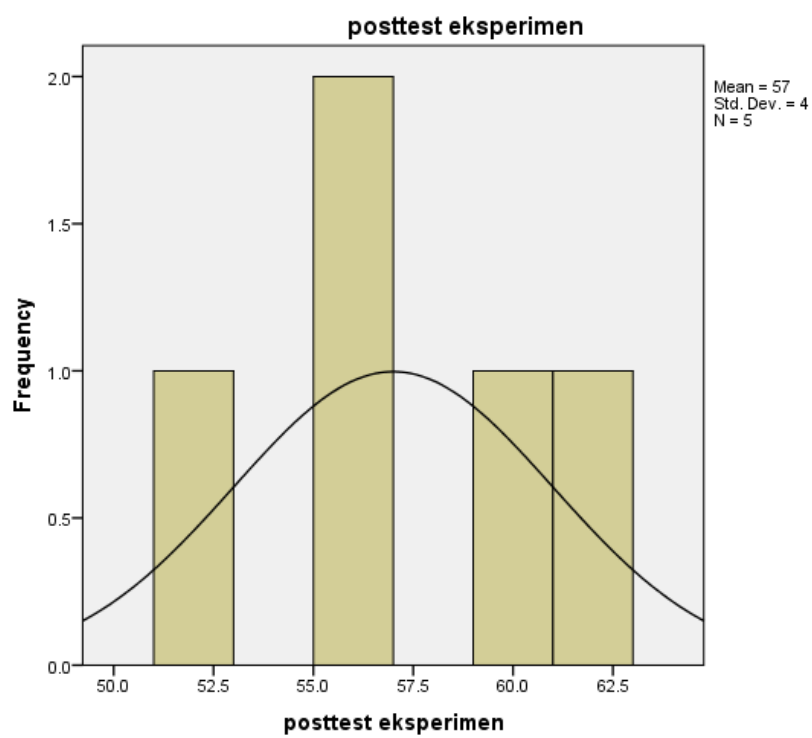
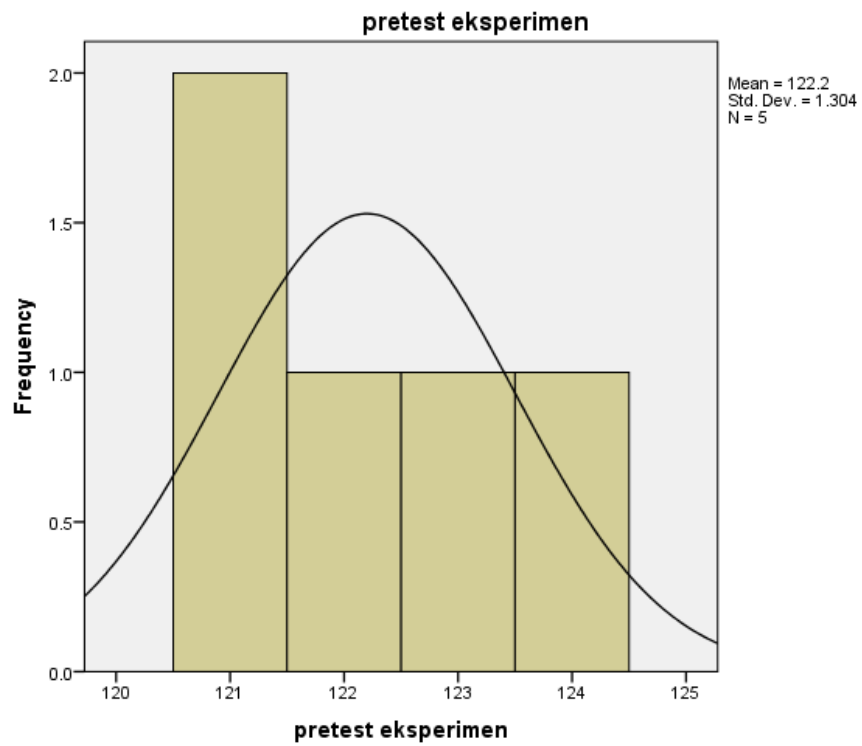


(Garis diagonal dalam grafik ini menggambarkan keadaan ideal dari data yang mengikuti distribusi normal. Jika Titik-titik berada sangat dekat dengan garis atau menempel pada garis, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal).

Lampiran 12**ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF KELOMPOK EKSPERIMEN***UJI FREQUENCIES*

Statistics			
		pretest eksperimen	posttest eksperimen
N	Valid	5	5
	Missing	0	0
Mean		122.20	57.00
Std. Error of Mean		.583	1.789
Median		122.00	56.00
Mode		121	52 ^a
Std. Deviation		1.304	4.000
Variance		1.700	16.000
Range		3	10
Minimum		121	52
Maximum		124	62
Sum		611	285
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown			

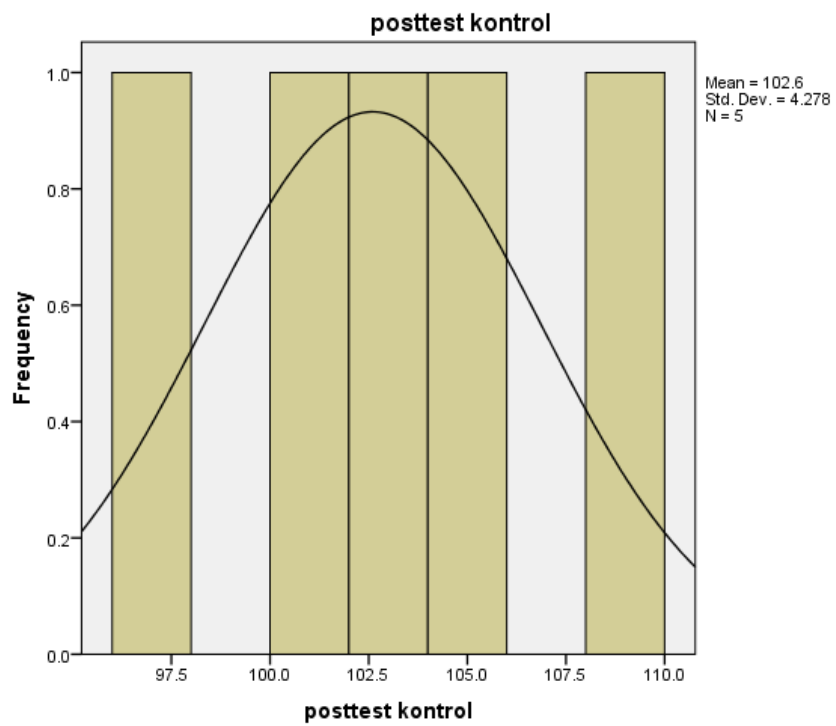
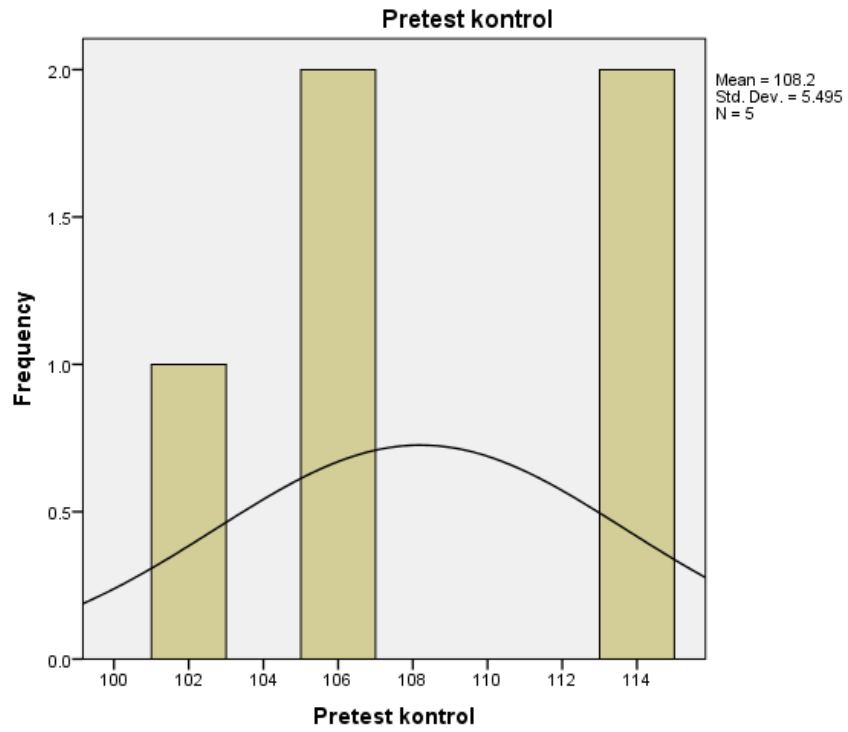
HISTOGRAM



Lampiran 13**ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF KELOMPOK KONTROL***UJI FREQUENCIES*

Statistics			
		Pretest kontrol	posttest kontrol
N	Valid	5	5
	Missing	0	0
Mean		108.20	102.60
Std. Error of Mean		2.458	1.913
Median		106.00	103.00
Mode		114	97 ^a
Std. Deviation		5.495	4.278
Variance		30.200	18.300
Range		12	11
Minimum		102	97
Maximum		114	108
Sum		541	513
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown			

HISTOGRAM



Lampiran 14**HASIL UJI HOMOGENITAS DATA**

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil penelitian	Based on Mean	.004	1	8	.951
	Based on Median	.017	1	8	.899
	Based on Median and with adjusted df	.017	1	7.995	.899
	Based on trimmed mean	.004	1	8	.953

Lampiran 15**HASIL UJI T-TEST**

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
kecemasan berbicara	Equal variances assumed	.003	.961	21.072	8	.000	59.60000	2.82843	53.07764	66.12236	
	Equal variances not assumed			21.072	7.857	.000	59.60000	2.82843	53.05689	66.14311	

Lampiran 16

**PELAKSANAAN OBSERVASI PENELITIAN PENERAPAN TEKNIK STRESS INOCULATION TRAINING
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM
DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA**

Tahapan : Tahap Pembentukan

Kegiatan : Pemberian informasi

Hari/Tanggal : Rabu, 24 juni 2020

No	ASPEK YANG DI OBSERVASI	RESPONDEN					Jumlah
		DH	BE	M	DRM	IJ	
1.	Konseli menyimak penjelasan tentang teknik <i>Stress Inoculation Training</i> yang diberikan konselor	-	√	√	√	√	4
2.	Kesediaan konseli mengikuti kegiatan	√	√	√	√	√	5
3.	Konseli tidak melakukan aktivitas lain saat konselor memberikan penjelasan	-	√	√	√	-	3
4.	Konseli mengajukan pertanyaan saat dipersilahkan	√	√	-	√	√	4
5.	Mengikuti serangkaian kegiatan dengan baik	√	√	√	√	√	5
Jumlah		3	5	4	5	4	

%	60%	100%	80%	100%	80%	
---	-----	------	-----	------	-----	--

Tahapan : Tahap Konseptualisasi

Kegiatan : Restrukturisasi kognitif

Hari/Tanggal : Minggu, 28 juni 2020

No	ASPEK YANG DI OBSERVASI	RESPONDEN					Jumlah
		DH	BE	M	DRM	IJ	
1.	Konseli menyimak penjelasan tentang restrukturisasi kognitif	√	√	√	√	√	5
2.	Konseli mengisi lembar <i>thought record</i> (rekaman pikiran) dengan sungguh-sungguh dan jujur	√	√	√	√	√	5
3.	Konseli tidak melakukan aktivitas lain saat melakukan kegiatan	√	√	√	√	-	4
4.	Konseli secara bergiliran menceritakan situasi yang menyebabkannya mengalami kecemasan	√	√	√	√	√	5
5.	Menyampaikan atau mengajukan pertanyaan/ide bila diperlukan	√	√	√	√	√	5
Jumlah		5	5	5	5	4	
%		100%	100%	100%	100%	80%	

Tahapan : Tahap Coping skill

Kegiatan : Teknik Relaksasi

Hari/Tanggal : Kamis, 2 juli 2020

No	ASPEK YANG DI OBSERVASI	RESPONDEN					Jumlah
		DH	BE	M	DRM	IJ	
1.	Konseli menyimak penjelasan tentang teknik relaksasi yang diberikan konselor	√	√	√	√	√	5
2.	Konseli bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan-gerakan teknik relaksasi otot dan pernapasan	√	√	√	√	√	5
3.	Konseli menggunakan pakaian sesuai instruksi	√	√	√	-	-	3
4.	Konseli mengajukan pertanyaan atau pendapat tentang teknik relaksasi	√	√	√	√	√	5
5.	Konseli berlatih teknik relaksasi secara mandiri	√	√	√	√	√	5
Jumlah		5	5	5	4	4	
%		100%	100%	100%	80%	80%	

Tahapan : Tahap Aplikasi dan tindak lanjut

Kegiatan : Pengaplikasian teknik

Hari/Tanggal : Selasa, 7 juli 2020

No	ASPEK YANG DI OBSERVASI	RESPONDEN					Jumlah
		DH	BE	M	DRM	IJ	
1.	Konseli menyimak penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan	√	√	√	√	√	5
2.	Konseli mempraktekkan pernyataan terhadap diri sendiri (pikiran-pikiran positif) serta mempraktekkan teknik relaksasi satu persatu	√	√	√	√	√	5
3.	Memperhatikan teman yang sedang tampil	√	√	√	√	√	5
4.	Menyampaikan atau mengajukan pertanyaan/ide bila diperlukan	-	√	√	√	-	3
5.	Mengikuti serangkaian kegiatan dengan baik	√	√	√	√	√	5
Jumlah		4	5	5	5	4	
%		80%	100%	100%	100%	80%	

Tahapan : Evaluasi

Hari/Tanggal : Minggu, 17 Juli 2020

No	ASPEK YANG DI OBSERVASI	RESPONDEN					Jumlah
		DH	BE	M	DRM	IJ	
1.	Konseli menyimak penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan yang diberikan konselor	√	√	√	√	√	5
2.	Konseli menyampaikan kendala atau kesulitan yang dialami dalam menerapkan teknik <i>stress inoculation training</i>	√	√	√	√	√	5
3.	Konseli berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan (diskusi)	√	√	√	√	√	5
4.	Konseli menyampaikan atau mengajukan pertanyaan/pendapat saat dipersilahkan	-	-	√	√	-	2
5.	Mengikuti seluruh kegiatan dengan baik	√	√	√	√	√	5
Jumlah		4	4	5	5	4	
%		80%	80%	100%	100%	80%	

Lampiran 17**HASIL ANALISIS DATA OBSERVASI****1) Analisis Individual**

Responden	Pertemuan				
	I	II	III	IV	V
DH	60%	100%	100%	80%	80%
BE	100%	100%	100%	100%	80%
M	80%	100%	100%	100%	100%
DRM	100%	100%	80%	100%	100%
IJ	80%	80%	80%	80%	80%

2) Analisis Kelompok

ITEM	Pertemuan				
	I	II	III	IV	V
1	80%	100%	100%	100%	100%
2	100%	100%	100%	100%	100%
3	60%	80%	60%	100%	100%
4	80%	100%	100%	60%	40%
5	100%	100%	100%	100%	100%

Lampiran 18**SURAT KOMITMEN**

Saya, _____, memahami pentingnya harapan dan pedoman dalam kelompok. Terutama saya memahami pentingnya kerahasiaan, dan akan menghargai kerahasiaan semua anggota kelompok. Saya telah diberitahu bahwa saya akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu yang ditentukan. Saya juga mengerti bahwa melanggar salah satu aturan akan mengakibatkan konsekuensi serius bagi teman-teman kelompok.

Saya akan melakukan yang terbaik untuk menjadi anggota kelompok yang baik.

Luwu Utara, 2020

Lampiran 19**LEMBAR KERJA SISWA****LEMBAR *THOUGHT RECORD* (REKAMAN PIKIRAN)
01**

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian:

Isilah tabel berikut sesuai dengan keadaan yang Anda rasakan dan Anda pikirkan pada saat mengalami kecemasan berbicara.

Contoh:

No	Situasi	Pikiran yang muncul	Tingkat kecemasan yang dirasakan (1 – 10)	Tindakan yang dilakukan
4.	Saat akan berbicara di depan kelas	Takut di tertawai oleh teman di kelas	6	Menghindar

Berikut ini tabel lembar *thought record*:

No	Situasi	Pikiran yang muncul	Tingkat kecemasan yang dirasakan (1 – 10)	Tindakan yang dilakukan
1.				
2.				

3.				
4.				
5.				

LEMBAR *THOUGHT RECORD* (REKAMAN PIKIRAN)**02**

Nama :

Kelas :

No	Situasi	Pikiran yang muncul	Tingkat kecemasan dirasakan (1 – 10)	Pikiran yang seharusnya	Tindakan yang dilakukan
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

LEMBAR EVALUASI DIRI

Tuliskan keadaan diri Anda sebelum dan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training*.

- Sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok penerapan teknik *Stress Inoculation Training*.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan penerapan teknik *Stress Inoculation Training*.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lampiran 20**DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN**

(Wawancara dengan guru BK SMA Negeri 6 Luwu Utara)



(Mencuci tangan sebelum memasuki ruangan)



(Pemberian Informasi)

(Pemberian Pretest)



PEMBERIAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT) UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN

TAHAP KONSEPTUALISASI (Restrukturisasi Kognitif)



TAHAP COPPYNG SKILL (Relaksasi)

TAHAP APLIKASI DAN TINDAK LANJUT



EVALUASI



(Pemberian Posttest)



(PEMBERIAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK KELOMPOK KONTROL)



SKALA PENELITIAN - Google F...

Pertanyaan Respons

SKALA PENELITIAN

Berikut ini disajikan pernyataan-pernyataan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Sebelum mengisi, Anda perlu memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum memberikan jawaban.
2. Pilihlah jawaban dari pernyataan-pernyataan yang di sajikan dengan cara mencentang (klik) pada pernyataan yang menggambarkan keadaan diri Anda saat berbicara di depan umum.
3. Pilihlah 1 dari 4 pilihan jawaban yang tersedia, yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda ketika berbicara di depan Umum

*SS = Sangat Sesuai
 *S = Sesuai
 *KS = Kurang Sesuai

SKALA PENELITIAN - Google F...

5 tanggapan

Menerima tanggapan

Ringkasan Pertanyaan Individual

Nama

5 tanggapan

Padilah Lukman

Puspita Dwi Alamsyah

Putri

Abid Sadid Bari

Selvi nur azizah

(Pemberian *posttest* pada kelompok kontrol melalui *google form*)



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

PENGUSULAN JUDUL

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : TRIUTAMI KS
NIM : 1644040006
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Berbicara di Depan Kelas di SMA Negeri 9 Makassar.
2. Penerapan Teknik *Motivational Interviewing* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 40 Makassar.
3. Penerapan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMP Negeri 21 Makassar.

Makassar, 09 Juli 2019

Mengetahui,
 Penasehat Akademik

Dr. Abdullah Pandang M.Pd
 NIP. 19601231 198702 1 005

Mahasiswa yang mengajukan judul

Triutami KS
 NIM. 1644040006



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidorong Makassar Kode Pos 90222
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

SURAT KETERANGAN

No 0116 / UN 36. 4 4 / KM / 2018 .

Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa:

Nama : TRIUTAMI KS
NIM : 1644040006
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Telah memenuhi persyaratan untuk mengajukan judul penelitian dalam rangka penulisan skripsinya. Surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk mendapatkan bimbingan dari dosen Penasehat Akademik atas rencana judul penelitiannya yang dapat dipilih dari judul-judul berikut:

1. Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Berbicara di Depan Kelas di SMA Negeri 9 Makassar.
2. Penerapan Teknik *Motivational Interviewing* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 40 Makassar.
3. Penerapan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMP Negeri 21 Makassar.

Makassar, Juli 2018
 Ketua Jurusan,



Drs. H. Muhammad Anas, M.Si
 NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
 Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222
 Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076
 Laman : www.unm.ac.id

Nomor : **297/UN30.4.4/KM/2018**
 Hal : Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth : Dekan FIP UNM
 Ub. Pembantu Bidang Akademik

Dalam rangka melancarkan penyusunan skripsi mahasiswa, maka diperlukan Dosen pembimbing yang mendampingi dan mengarahkannya terutama dalam penguasaan aspek permasalahan dan metodologinya.

Untuk itu kiranya Bapak/Ibu berkenan memberi izin kepada:

1. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd (Pembimbing I)
2. Suciani Latif S.Pd, M.Pd (Pembimbing II)

Untuk menjadi pembimbing skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Triutami Ks**
 Nim : **1644040006**
 Jurusan/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
 Judul Rencana Skripsi : Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 9 Makassar

Demikian penunjukan ini dan atas perkenaanannya diucapkan terima kasih.

Makassar, 3 Februari 2018

Mengetahui,
 Ketua Jurusan PPB



Drs. H. Muhammad Anas, M.Si
 NIP. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate 1 T'iding, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457

Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 588/UN36.4/LT/2020

05 Februari 2020

Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth :1. Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd
2. Suciani Latif, S.Pd., M.Pd

Berdasarkan surat usulan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Nomor : 237/UN.36.4.4/KM/2020, tanggal 03 Februari 2020, tentang pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa Program Sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/ Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

N a m a	N I M	Jur/ Prodi	Judul Skripsi
Triutami Ks	1644040006	Bimbingan dan Konseling	<i>Penerapan Teknik Stress Inoculation Training untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 9 Makassar</i>

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.

Wakil Bidang Dekan Akademik,

Dr. Mustafa, M.Si
NIP. 196605251992031002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
 Alamat :Jl.Tamalate I Kampus Tidung Fax(0411)883076,(0411)884457Makassar

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Usulan Penelitian/Skripsi dengan Judul “Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara”

atas nama:

Nama : TRIUTAMI KS
 NIM : 1644040006
 Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK
 Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, Januari 2020

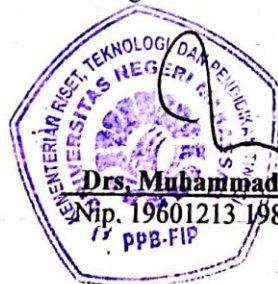
Pembimbing I

Dr. Abdullah Pandang, M.Pd
 NIP.19601231 198702 1 005

Pembimbing II

Sucian Lutfi, S.Pd, M.Pd
 NIP.19820424 200812 2 002

Disahkan:
 Ketua Jurusan
 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Drs. Muhammad Anas, M. Si
 Nip. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 230/UN36.4.4/KM/2020
 Lamp. : 1 (satu) Exemplar
 Hal : *Undangan Seminar Proposal*

Yth. : **1. Drs. Muhammad Anas, M.Si. (Ketua Ujian)**
2. Prof. Dr. Muhammad Arifin Ahmad, M.A. (Pembimbing 1)
3. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. (Pembimbing 2)
4. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. (Penanggap)
 di Makassar

Dengan hormat, mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk bertindak sebagai penguji/panitia seminar proposal usulan penelitian dari:

Nama Mahasiswa : TRIUTAMI KS
 Nomor Pokok : 1644040006
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)
 Pembimbing : **1. Prof. Dr. Muhammad Arifin Ahmad, M.A.**
2. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd.

dengan judul Penelitian:

"Penerapan Teknik Stress Inoculation Training (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 9 Makassar"

Yang Insya Allah dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Jumat, 07 Februari 2020
 Pukul : 09.00 - 10.30 WITA
 Tempat : Ruang Laboratorium Jurusan PPB FIP UNM

Demikian undangan kami, atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu, kami diucapkan terima kasih.

Makassar, 04 Februari 2020
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,

Drs. Muhammad Anas, M.Si.
 NIP 198712131987031005





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL



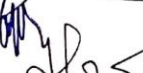
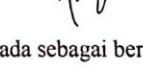

Pada hari ini Jumat Tanggal 07 Februari 2020 Jam 09.00 - 10.30 WITA telah diadakan Seminar Proposal Program Strata Satu bagi mahasiswa:

Nama Mahasiswa : TRIUTAMI KS
 NIM : 1644040006
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)

dengan judul proposal sebagai berikut:

"Penerapan Teknik Stress Inoculation Training (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas di SMA Negeri 9 Makassar"

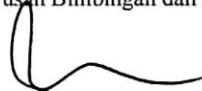
Dihadapan panitia Seminar Proposal yang terdiri dari:

- | | | |
|-----------------|---|---|
| 1. Pimpinan | : Drs. Muhammad Anas, M.Si. | () |
| 2. Pembimbing 1 | : Prof. Dr. Muhammad Arifin Ahmad, M.A. | () |
| 3. Pembimbing 2 | : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. | () |
| 4. Penanggap 1 | : Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. | () |
| 5. Penanggap 2 | : Nur Fadhilah Umar, S.pd., M.pd | () |

Hasil seminar diputuskan (lingkari huruf di depan alternatif keputusan yang ada sebagai berikut)

1. Karya proposal dapat dilanjutkan tanpa perbaikan.
2. Karya proposal dapat dilanjutkan dengan perbaikan sesuai saran tim penguji.
3. Karya proposal tidak dapat dilanjutkan.

Makassar, 07 Februari 2020
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,



Drs. Muhammad Anas, M.Si.
 NIP 198712131987031005

KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd.

NIP : -

Jurusan/fakultas : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/ Ilmu Pendidikan

Instansi : Universitas Negeri Makassar

Sebagai validator instrumen yang disusun oleh

Nama : TRIUTAMI KS

Nim : 1644040006

Program studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrumen penelitian dalam bentuk observasi kecemasan berbicara yang disusun oleh mahasiswa tersebut sudah dikonsultasikan dan layak digunakan untuk penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi berjudul “Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum di SMA Negeri 6 Luwu Utara”.

Demikian keterangan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Maret 2020

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd
NIP.-

Petunjuk

1. Untuk memberikan penilaian format observasi tingkat kecemasan berbicara cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan.
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
 - 1 Tidak Valid
 - 2 Kurang Valid
 - 3 Cukup Valid
 - 4 Valid
 - 5 Sangat Valid

No	ASPEK YANG DINILAI	PENILAIAN					KETERANGAN
		1	2	3	4	5	
1	Kejelasan petunjuk pengerjaan				✓		
2	Kesesuaian item pernyataan dengan indikator				✓		
3	Ketepatan penggunaan kata/kalimat				✓		
4	Kelayakan jumlah butir-butir pernyataan				✓		
5	Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan.				✓		
6	Kesesuaian antara pernyataan dan kemampuan berbahasa				✓		
7	Kemudahan analisis data				✓		
8	Ketepatan penggunaan model skala untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara				✓		

Saran-saran perbaikan:

1. Perbaikan itemnya apakah sudah sesuai indikator deskriptor (favorabel / unfavorable)
2. Kasih tahu tentang tipe -
3. Band pernyataan yang sudah dipahami siswa
- 4.....
- 5.....

Makassar, Maret 2020
Validator


Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd
NIP.-



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate 1 Tiding, Makassar KP. 90222
Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457
Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 1311/UN36.4/LT/2020 11 Maret 2020
Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

Yth : **Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan**
Cq. Kepala UPT P2T BKPM Pro. Sulawesi Selatan

Di –
Makassar

Sehubungan dengan penyelesaian studi mahasiswa Program Strata Satu (S-1), maka terlebih dahulu harus melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon kiranya mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Triutami Ks
N I M : 1644040006
Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : **PENERAPAN TEKNIK STRESS INOCULATION TRAINING (SIT)
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA SISWA DI
DEPAN UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA**

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang ada dalam wilayah Lembaga/ Instansi/ Organisasi yang Bapak/ Ibu Pimpin.

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa yang bersangkutan. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dekan Bidang Akademik

Dr. Mustafa, M.Si

NIP. 196605251992031002

Tembusan:

1. Yth. Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



1 2 0 2 0 1 9 3 0 0 3 2 9 3

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 3216/S.01/PTSP/2020
 Lampiran :
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala Dinas Pendidikan Prov. Sulsel

di-
Tempat

Berdasarkan surat Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar Nomor : 1311/UN36.4/LT/2020 tanggal 11 Maret 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : TRIUTAMI KS
 Nomor Pokok : 1644040006
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
 Alamat : Jl. Tamalate I Tidung, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PENERAPAN TEKNIK STRESS INOCULATION TRAINING (SIT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM DI SMA NEGERI 6 LUWU UTARA "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **01 s/d 31 Juli 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
 Pada tanggal : 01 Juli 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
 Ptl. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
 PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

Ir. IFFAH RAFIDA DJAFAR, ST., MT.
 Nip : 19741021 200903 2 001

Tembusan Yth
 1. Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar di Makassar;
 2. *Portinggal*.

SIMAP PTSP 02-07-2020



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231





**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMA NEGERI 6 LUWU UTARA**

Alamat : Jln. Poros Beton Km. 2 Amassangan Kec. Malangke Barat Kab. Luwu Utara

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No. 422/054/UPT SMAN 6 – LUTRA/VII/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala UPT SMA Negeri 6 Luwu Utara Kab. Luwu utara Provinsi Sulawesi Selatan Menerangkan bahwa :

Nama : TRIUTAMI KS
Stambuk : 1644040006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)
Alamat : Jl. Tamalate 1 Tidung, Makassar

Telah melaksanakan penelitian di UPT SMA Negeri 6 Luwu Utara yang di laksanakan pada tanggal 1 Juli s/d 31 Juli 2020 dalam rangka penyusunan Skripsi (S1) sesuai Surat Izin yang dikeluarkan oleh Dinas Pendidikan Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 3216/S.01/PTSP/2020. Tanggal 1 Juli 2020 dengan judul Penelitian :

***“PENERAPAN TEKNIK STRESS INOCULATION TRAINING (SIT) UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM DI SMA NEGERI
6 LUWU UTARA”***

Malangke Barat, 1 Agustus 2020



IKETUT SILA ADNYANA, S. Pd, M. Pd

0726 199702 1 002

RIWAYAT HIDUP



Triutami KS, lahir di Amassangan, Malangke Barat, Luwu Utara, pada tanggal 19 Agustus 1998. Anak ke tiga dari empat bersaudara. Buah hati dari pasangan bapak Kaso Sanusi dan Nurhaeni. Memulai pendidikan sekolah dasar di SD 148 Amassangan, selama. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Malangke Barat pada tahun 2010 dan tamat pada tahun 2013. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Malangke Barat yang telah berganti nama menjadi SMA Negeri 6 Luwu Utara. Pada tahun 2016 penulis lulus ke perguruan tinggi melalui jalur SNMPTN di Universitas Negeri Makassar pada jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan pada prodi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan.