

PANDUAN

KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI PUBLIC SPEAKING ANXIETY



Annisa Rizqi Febriani
Muya Barida, M.Pd

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya Buku Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi *Public Speaking Anxiety* ini dapat diselesaikan dengan baik meskipun banyak kekurangan didalamnya. Buku panduan diharapkan dapat berguna dalam rangka menambah pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan layanan konseling kelompok. Sepenuhnya disadari dalam buku panduan ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kritik, saran dan usulan guna perbaikan buku panduan dimasa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun. Semoga buku panduan sederhana ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya.

Yogyakarta, 6 Juni 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	2
BAB II KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI.....	3
A. Konseling Kelompok Teknik Relaksasi.....	3
B. Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	6
BAB III PETUNJUK KHUSUS KONSELING.....	11
A. Sesi I: Tahap Pembentukan.....	11
B. Sesi II: Tahap Permulaan.....	11
C. Sesi III: Tahap Kerja.....	12
D. Sesi IV: Tahap Pengakhiran.....	12
E. Sesi V: Tahap Pasca Konseling Kelompok.....	13
BAB IV PENUTUP.....	14
A. Kesimpulan.....	14
B. Saran.....	14
DAFTAR PUSTAKA.....	15
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemampuan berkomunikasi setiap orang berbeda-beda terutama pada saat berbicara di hadapan orang banyak. Komunikasi menjadi hal sangat penting agar dapat berinteraksi dengan orang lain. Berkomunikasi dengan orang lain merupakan situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan. Komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia, dan memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif sangatlah diperlukan, untuk menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada masyarakat (Wahyuni, 2015).

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan sarana untuk menyampaikan ide yang dapat berupa pengetahuan, pengalaman, cita-cita, keinginan, dan perasaan yang akan disampaikan kepada publik (Atieka dkk., 2019). Kenyataannya tidak semua orang menguasai kemampuan berkomunikasi di depan umum dengan baik. Berbicara di depan umum adalah keterampilan penting untuk membuat kesan yang baik, bertukar ide secara efektif, dan mempengaruhi orang lain.

Fenomena kecemasan berbicara di depan umum ini kerap kali ditemukan di lingkungan sekolah. Ketika gejala-gejala kecemasan berbicara di depan umum ini menyerang peserta didik, maka kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan, padahal kemampuan berbicara di depan umum ini sangat dibutuhkan terutama oleh peserta didik sebagai bagian dari proses belajar mengajar. Contohnya adalah pada saat guru meminta untuk melakukan presentasi, diskusi kelompok, mengajukan pertanyaan atau menjawab pertanyaan dari guru yang mendorong peserta didik agar aktif berbicara di depan umum. Apabila kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta didik terus dibiarkan. Dampak negatif yang ditimbulkan akan berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari dan mengganggu aktivitas peserta didik. Peserta didik menjadi tidak maksimal bahkan pasif dan secara tidak langsung dapat berpengaruh pada prestasi belajar.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum adalah dengan menggunakan konseling kelompok teknik relaksasi. Dalam hal ini penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling kelompok teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta didik dengan harapan peserta didik tersebut lebih bisa percaya diri dan bisa mereduksi gejala-gejala dari kecemasan berbicara di depan umum tersebut.

B. Tujuan

Konseling kelompok teknik relaksasi dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum siswa. Berikut ini merupakan tujuan konseling kelompok teknik relaksasi dapat dijabarkan secara rinci yaitu sebagai berikut.

1. Siswa mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
2. Siswa mampu mengurangi tingkat kecemasan, khawatir, ketegangan, tekanan jiwa, dan rasa gelisah.
3. Siswa mampu meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan hidup dengan orang lain.

BAB II

KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI

A. Konseling Kelompok Teknik Relaksasi

Konseling kelompok didefinisikan sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dan menitik beratkan atau memusatkan pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya, pengertian, penerimaan dan bantuan (Wibowo dalam Arizona dkk., 2019).

Teknik-teknik dalam konseling kelompok banyak sekali yang dapat digunakan. Salah satunya adalah teknik relaksasi yang termasuk ke dalam konseling behavioral. Teknik ini dapat mengurangi ketegangan seperti ketegangan karena kecemasan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun fisik. Dalam Buku Manajemen Stres & Emosi, teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh (Gemilang, 2013).

Adapun tahap-tahap konseling kelompok teknik relaksasi adalah sebagai berikut.

a. *Beginning Stage*

Beginning stage atau bisa disebut juga *initial stage* (tahap pembentukan) adalah tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling kelompok selanjutnya (Indriasari, 2016; Rahardjo & Gudnanto, 2013). Corey mengungkapkan bahwa karakteristik pada tahap ini adalah adanya perkenalan, membangun atmosfer dalam anggota kelompok, terdapat periode keheningan dan kecanggungan dan yang menjadi isu utama adalah

adanya kepercayaan versus ketidakpercayaan. Anggota kelompok bisa merasa disertakan atau dikecualikan, maka anggota kelompok diminta untuk memutuskan seberapa keterbukaan yang ingin dicapai dan kenyamanan yang seperti apa yang diinginkan oleh anggota kelompok (Sutanti, 2015).

b. *Transition Stage*

Transition stage atau disebut juga tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok (Indriasari, 2016; Rahardjo & Gudnanto, 2013). Sedangkan Corey mengungkapkan bahwa karakteristik pada tahap ini adalah perlunya pengujian untuk menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati pemimpin apakah dirinya dapat dipercaya, kemudian menjadi tempat anggota kelompok belajar mengekspresikan diri dan menguji apakah orang lain akan mendengarkan (Sutanti, 2015).

c. *Working Stage*

Working stage atau disebut juga tahap kerja bertujuan membahas suatu masalahnya atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas (Indriasari, 2016; Rahardjo & Gudnanto, 2013). Corey berpendapat poin-poin penting dalam tahap kerja adalah tidak ada garis pemisah antara setiap tahap, kerja dapat terjadi pada setiap tahap bukan hanya pada tahap kerja saja, tidak semua kelompok mencapai tahap bekerja dan tidak semua anggota berfungsi pada tingkat yang sama dalam tahap kerja (Sutanti, 2015).

Pada tahap ini, layanan yang digunakan adalah teknik relaksasi yang memiliki beberapa tahapan yaitu:

1) Rasional

Pada tahap ini konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta konfirmasi tentang kesediaan/kesungguhan konseli menggunakan strategi ini.

- 2) Instruksi tentang pakaian
Sebelum sesi latihan yang sebenarnya, konseli hendaknya diberi petunjuk baju yang layak untuk relaksasi.
- 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman
Lingkungan yang enak diperlukan agar latihan relaksasi menjadi efektif. Lingkungan latihan hendaknya tenang dan bebas dari suara yang mengganggu.
- 4) Konselor memberi contoh latihan relaksasi
Sebelum latihan dimulai konselor hendaknya memberi contoh secara singkat beberapa latihan otot yang akan dipakai dalam relaksasi.
- 5) Instruksi latihan relaksasi
Dalam memberikan intruksi latihan relaksasi, suara konselor hendaknya berbentuk percakapan, bukan dramatisasi.
- 6) Penilaian setelah latihan
Konselor menanyakan konseli tentang sesi pertama latihan relaksasi, mendiskusikan masalah-masalah jika selama latihan konseli mengalaminya.
- 7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut
Konselor menugaskan pekerjaan rumah dan meminta konseli mengisi buku penilaian terhadap latihan relaksasi di rumah itu. Disamping itu konselor juga mengatur sesi tindak lanjut.

(Cormier, 1985)

d. *Termination Stage*

Termination stage atau disebut juga tahap penutup merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri (Indriasari, 2016; Rahardjo & Gudnanto, 2013). Corey mengatakan karakteristik pada tahap ini adalah berkaitan dengan perasaan perpisahan,

berurusan dengan masalah yang belum selesai, meninjau pengalaman kelompok, memberi dan menerima umpan balik (Sutanti, 2015).

B. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

1. Definisi Kecemasan Berbicara di depan umum

Beberapa ahli berpendapat mengenai kecemasan diantaranya adalah menurut J. P. Chaplin *anxiety* atau kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang dan tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Arizona dkk., 2019). Atkinson menyebutkan bahwa kecemasan adalah emosi yang timbul berupa sesuatu tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh seseorang tetapi memiliki tingkatan yang berbeda-beda (Yanti dkk., 2013).

Counseling Center, University of Wisconsin–Stout mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum adalah kecemasan yang melibatkan rasa takut untuk dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan ini sering disertai dengan berbagai reaksi dan emosional yang signifikan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berhasil memberikan pidato atau presentasi. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat, dan pusing (Rahmawati & Nuryono, 2014).

2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Semiun Y (2006) berpendapat ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

a. Aspek suasana hati

Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah.

b. Aspek kognitif

Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah khayak ramai (agorapho) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Aspek somatik

Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, Aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

d. Aspek motor

Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-menetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam (Wahyuni, 2015).

Pendapat lainnya mengenai kecemasan berbicara mempunyai 5 aspek antara lain:

a. Aspek suasana hati

Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui.

a. Aspek kognitif

Aspek-aspek dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu, misalnya seseorang individu yang takut berada di tengah khalayak ramai menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan kemudian merencanakan bagaimana harus hal-hal tersebut.

b. Aspek somatic

Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

c. Aspek afektif

Aspek ini berkaitan dengan perasaan malu, gelisah dan bingung.

d. Perilaku motori

Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan misalnya jari-jari kaki mengetuk ngetuk, bicara patah-patah, tidak banyak bicara, gemeteran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motorik ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam (Winarni, 2013).

Berdasarkan pernyataan diatas disimpulkan mengenai aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum adalah ditentukan oleh aspek suasana hati, aspek kognitif,

aspek somatik, dan aspek motorik dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya sehingga timbul rasa atau tingkah laku yang negatif saat berbicara di depan umum.

3. Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum

- a. Faktor harapan adalah atribusi yang menjelaskan ketakutan terkait dengan apa yang siswa antisipasi sebagai kemungkinan kegagalan di pihak mereka sebagai pembicara. Ketakutan seperti itu termasuk cara pendengar dapat membuat perbandingan di antara pembicara, harapan pendengar tentang apa yang seharusnya diucapkan menjadi kegagalan pembicara untuk mencapai tujuan.
- b. Faktor latihan dan pengalaman adalah atribusi yang menjelaskan ketakutan siswa sebagai akibat dari kurangnya pengalaman mereka dalam berbicara di depan umum.
- c. Faktor audiens adalah atribusi yang menjelaskan ketakutan tentang karakteristik audiens seperti siapa dan berapa banyak mereka mungkin, bagaimana mereka memahami dan bereaksi terhadap pesan dan apa harapan mereka.
- d. Faktor kepercayaan diri atau penilaian diri adalah atribusi yang menjelaskan ketakutan terkait bagaimana siswa memahami diri mereka sendiri seperti perasaan merasa tidak aman tentang penampilan fisik dan harga diri mereka, menjadi terlalu sadar akan diri mereka sendiri dan mengkhawatirkan itu penonton mungkin mengolok-olok mereka.
- e. Faktor penolakan atribusi yang menjelaskan ketakutan tentang reaksi negatif penonton, tentang penolakan penonton untuk mendengarkan dan percaya dan tentang melakukan kesalahan di depan dari yang lain.
- f. Faktor kelancaran bicara atau kefasihan verbal adalah atribusi yang menjelaskan ketakutan bahwa berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengungkapkan pikiran.
- g. Faktor persiapan adalah atribusi yang menjelaskan ketakutan yang berhubungan dengan semua pekerjaan yang mendahului pidato yang sebenarnya seperti pengetahuan tentang topik,
- h. Faktor pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu atribusi yang menjelaskan ketakutan terkait pengalaman buruk dengan guru atau peristiwa masa lalu siswa (Del Villar, 2010).

Sementara itu, DeVito menyebutkan beberapa faktor penyebab timbulnya kecemasan komunikasi di depan umum antara lain:

- a. *Degree of evaluation*, semakin tinggi individu merasa dirinya sedang dievaluasi.
- b. *Subordinat status*, artinya saat individu merasa dirinya merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau pengetahuan yang jauh lebih luas darinya, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin meningkat.
- c. *Degree of conspicuousness*, artinya semakin menonjol seorang individu, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin tinggi.
- d. *Degree of unpredictability*, artinya semakin banyak situasi tak terduga, maka semakin besar tingkat kecemasan.
- e. *Defree of dissimilarity*, artinya saat individu merasakan sedikit persamaan dengan teman bicaranya, maka individu tersebut akan merasakan kecemasan berkomunikasi.
- f. *Priour success and failures*, artinya keberhasilan atau kegagalan individu di satu situasi akan berpengaruh terhadap respon individu pada situasi berikutnya.
- g. *Lack of communication skill and experience*, artinya kurangnya kemampuan dan pengalaman akan menyebabkan kecemasan berkomunikasi, terutama jika tidak berusaha untuk meningkatkan komunikasi (Muslimin, 2013).

Sedangkan menurut Agustina (2019) menyebutkan bahwa faktor penyebab kecemasan siswa saat berbicara adalah sebagai berikut:

- a. Belum terbiasa berbicara di depan orang banyak
- b. Tuntutan yang berlebihan dari dalam diri untuk mendapatkan hasil yang baik
- c. Tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar misalnya orang tua yang terlalu otoriter dan teman-temannya
- d. Belum menguasai materi yang akan disampaikan.

BAB III

PETUNJUK KHUSUS KONSELING

A. Sesi I: Tahap Pembentukan

Aktivitas	Need assessment pada peserta didik
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memperoleh gambaran terhadap permasalahan peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum. 2. Peserta didik yang menjadi anggota konseling kelompok teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum dengan kriteria tertentu, yaitu yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum.
Media dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skala Kecemasan Berbicara di depan umum (Lampiran 1) 2. Aplikasi Microsoft Excel
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor melakukan need assessment dengan membagikan instrumen penelitian berupa skala kecemasan berbicara di depan umum. 2. Konselor menganalisis data hasil skala kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi untuk menentukan tindak lanjut, yaitu konseling kelompok teknik relaksasi.

B. Sesi II: Tahap Permulaan

Aktivitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembentukan <i>The Common Problem Group</i> 2. Kontrak konseling kelompok
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mampu membuka rangkaian sesi konseling, membentuk relasi yang baik dalam kelompok sehingga kondusif. 2. Konselor dan konseli mampu membuat kesepakatan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang mendukung berjalannya program layanan.
Teknik	Ceramah, Tanya Jawab, Games
Media dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Daftar Hadir 2. Homework
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengucapkan salam, memimpin doa dan absensi, serta ice breaking (jika perlu). 2. Konselor memperkenalkan diri. 3. Konselor menjelaskan tentang tujuan, proses, dan manfaat, serta hak dan kewajiban peserta selama layanan konseling kelompok teknik relaksasi berlangsung. 4. Konselor mengenalkan <i>public speaking anxiety</i> sebagai permasalahan yang akan dibahas bersama. 5. Konselor melakukan tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.

C. Sesi III: Tahap Kerja

Aktivitas	Treatment Konseling Kelompok Teknik Relaksasi
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor mampu mengeksplorasi masalah terkait <i>public speaking anxiety</i> yang dialami oleh anggota kelompok yang ada pada dirinya.2. Konselor dan konseli mampu melaksanakan relaksasi training untuk mereduksi <i>public speaking anxiety</i>.
Teknik	Ceramah, sharing
Media dan Bahan	<ol style="list-style-type: none">1. Daftar Hadir2. Lembar Homework3. Power point/video/music
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor mengucapkan salam, memimpin doa dan absensi, serta ice breaking (jika perlu).2. Konselor memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan kembali proses konseling pada pertemuan sebelumnya.3. Konselor memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan tugas yang telah dikerjakan, memberikan umpan balik dan apresiasi dari hasil pekerjaan peserta.4. Konselor memberikan treatment dengan menggunakan konseling kelompok teknik relaksasi. Adapun tahap-tahap teknik relaksasi yaitu<ol style="list-style-type: none">a. Rasional;b. Intruksi tentang pakaian;c. Menciptakan lingkungan yang nyaman;d. Konselor memberi contoh latihan relaksasie. Instruksi latihan relaksasi;f. Penilaian setelah latihan;g. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

D. Sesi IV: Tahap Pengakhiran

Aktivitas	Evaluasi akhir dan follow up
Gambaran Hasil	Konselor dapat memantau dan melakukan evaluasi perkembangan peserta, memberikan dukungan dan memperkuat capaian peserta, mengakhiri rangkaian sesi konseling kelompok.
Teknik	Ceramah, Tanya Jawab
Media dan Bahan	<ol style="list-style-type: none">1. Daftar Hadir2. Lembar Home Work
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor mengucapkan salam, memimpin doa dan absensi, serta ice breaking (jika perlu).2. Konselor melakukan refleksi agar konseli mampu mengimplentasikan teknik relaksasi.3. Konselor memberikan apresiasi atas perkembangan peserta dari yang terkecil hingga capaian terbesarnya selama konseling kelompok.4. Konselor memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi tujuan dan harapan yang ingin dicapai di masa

	<p>depan, dan bagaimana ia menentukan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan dan harapan tersebut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Konselor meminta kesediaan peserta untuk melakukan review keseluruhan pertemuan konseling kelompok 6. Konselor memberikan lembar kerja “evaluasi akhir” kepada peserta dan meminta kesediaan peserta untuk mengisi lembar kerja tersebut. 7. Konselor mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta, menutup kegiatan, dan memberikan motivasi bagi peserta untuk mencapai tujuan hidup dan harapannya ke depan 8. Homework diberikan untuk membantu peserta melakukan monitoring dan evaluasi secara mandiri
--	---

E. Sesi V: Tahap Pasca Konseling Kelompok

Aktivitas	Pengukuran hasil post test
Gambaran Hasil	Konselor mampu menganalisis hasil dari posttest untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik relaksasi yang telah dilakukan.
Media dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skala Kecemasan Berbicara di depan Umum 2. Aplikasi Microsoft Excel
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menganalisis hasil pengisian skala post-test dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Teknik relaksasi dalam konseling kelompok dapat diterapkan untuk peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Hal ini dikarenakan teknik ini dapat mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-otot dan pembayangan situasi yang menyenangkan. Interpersonal skill pada zaman sekarang ini sangat dibutuhkan terutama dalam berkomunikasi. Dengan komunikasi, peserta didik dan guru dapat saling berdiskusi, melakukan tanya jawab. Dengan begitu, materi atau informasi dapat diterima dengan baik, sehingga tercapainya kegiatan belajar mengajar dapat optimal dan efisien.

B. Saran

Kecemasan berbicara di depan umum dapat mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam proses belajar di sekolah, maka perlu upaya untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami peserta didik bisa diturunkan dengan latihan relaksasi dengan periode tertentu agar kemajuan berbicara di depan umum peserta didik dapat berkembang.

Adanya layanan konseling kelompok teknik relaksasi ini diharapkan peserta didik dapat lebih meningkatkan rasa percaya diri ketika melakukan berbicara di depan umum, sehingga kemampuan berbicara di depan umum peserta didik terlatih dan terasah untuk menjadi pembicara yang handal dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizona, A., Nurlela, N., & Jannati, Z. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p125-130>
- Atieka, N., Pranoto, H., Galanita, V., & ... (2019). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara di Depan Umum Peserta Didik. *Penelitian LPPM UM METRO*, 4(1), 117–130. <http://ojs.ummetro.ac.id/index.php/lentera/article/view/945>
- Del Villar, C. P. (2010). Beginning Filipino students' attributions about oral communication anxiety. *Journal Media and Communication Studies*, 2(7), 159–169. <http://www.academicjournals.org/jmcs>
- Gemilang, J. 2013. Manajemen Stres & Emosi. Yogyakarta: Mantra Books.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 190–195. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.718>
- Muslimin, K. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi, II*, 42–52. http://eprints.undip.ac.id/37133/1/SUMMARY_SKRIPSI_Lusty_Septi_Muharomi.pdf
- Rahmawati, F. E., & Nuryono, W. (2014). Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare. *Jurnal BK*, 04(03), 682.
- Sutanti, T. (2015). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.293>
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Islam*, 05, 62.
- Winarni, R. (2013). Kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. *Cognicia*, 1(2).
- Yanti, S., Erlamsyah, E., & Zikra, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1), 283–288. <https://doi.org/10.24036/02013211242-0-00>

LAMPIRAN

Lampiran 1

A. Identitas Diri

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

B. Petunjuk Pengisian Skala

1. Tulislah Identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Anda dapat memberikan jawaban dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia. Hanya satu jawaban saja yang dimungkinkan untuk setiap pernyataan. Pada masing-masing pernyataan terdapat lima alternatif jawaban yang mengacu pada teknik skala likert, yaitu:

Sangat Tidak Sesuai (STS)	= 1
Tidak Sesuai (TS)	= 2
Kurang Sesuai (KS)	= 3
Sesuai	= 4
Sangat Sesuai (SS)	= 5
3. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, jangan sampai ada yang terlewatkan.
4. Skala ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda.
5. Jawaban Anda dan semua informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya.

SKALA KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

NO	ITEM PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya cemas ketika berbicara di depan kelas.					
2	Saya langsung panik ketika terpaksa untuk berbicara di depan kelas.					
3	Saya merasa khawatir ketika guru meminta untuk menjawab pertanyaan secara lisan.					
4	Saya berpikir bahwa berbicara di depan umum sangat sulit dilakukan.					
5	Saya mengeluarkan keringat dingin ketika berbicara di depan kelas.					
6	Saya mengalami gangguan pencernaan (seperti mules) pada saat akan berbicara di depan kelas.					
7	Saya merasa gugup/tidak tenang bila melakukan presentasi di depan kelas.					
8	Saya gemetar ketika berbicara di depan kelas.					
9	Saya merasa malas saat diminta untuk menyampaikan hasil diskusi.					
10	Saya tegang saat akan berpartisipasi dalam menyampaikan hasil diskusi di depan banyak orang.					
11	Saya merasa panik melihat <i>audience</i> saat akan berbicara di depan kelas.					
12	Saya khawatir apa yang saya sampaikan di depan kelas salah.					
13	Saya minder bisa berbicara dengan mudah tanpa rasa gugup di depan kelas.					
14	Saya sulit mengatur nafas ketika berbicara di depan kelas.					
15	Saya merasa kepala saya sakit ketika tidak mampu menjawab pertanyaan.					
16	Saya merasa menjadi pusat perhatian ketika berbicara di depan kelas.					
17	Saya merasa gelisah karena kurang mampu dalam berbicara di depan kelas.					
18	Saya sulit mengungkapkan kata-kata ketika ditanya oleh guru di dalam kelas.					
19	Saya lebih baik menghindari daripada diharuskan berbicara di depan kelas, karena takut salah.					
20	Saya merasa tegang jika di tengah-tengah diskusi akan kehilangan bahan untuk disampaikan.					
21	Saya hanya menyampaikan sedikit kata, karena saya khawatir apa yang saya sampaikan salah dimata audience.					

22	Saya takut berbicara di luar ruang lingkup kelas.					
23	Saya merasa berdebar-debar saat tidak mampu menjawab pertanyaan pada saat diskusi berlangsung.					
24	Jantung saya berdebar-debar setiap kali maju ke depan kelas untuk menyampaikan presentasi hasil tugas.					
25	Saya merasa malu untuk bertanya kepada guru.					
26	Saya menundukkan kepala untuk menyembunyikan rasa gelisah saat berbicara di depan kelas.					
27	Saya merasa sulit untuk tenang, ketika semakin dekat giliran saya untuk berbicara.					
28	Suara saya menjadi terbata-bata ketika saya mulai berbicara di kelas.					
29	Saya menyerahkan persoalan berbicara di depan kelas kepada teman saya yang dianggap terampil.					

Lampiran 2

**DAFTAR PRESENSI
KONSELING KELOMPOK**

Pertemuan ke- :

Hari/Tanggal :

No.	NAMA	Tanda Tangan	
1.		1.	2.
2.			
3.		3.	4.
4.			
5.		5.	6.
6.			
7.		7.	8.
8.			
9.		9.	10
10.			

Lampiran 3

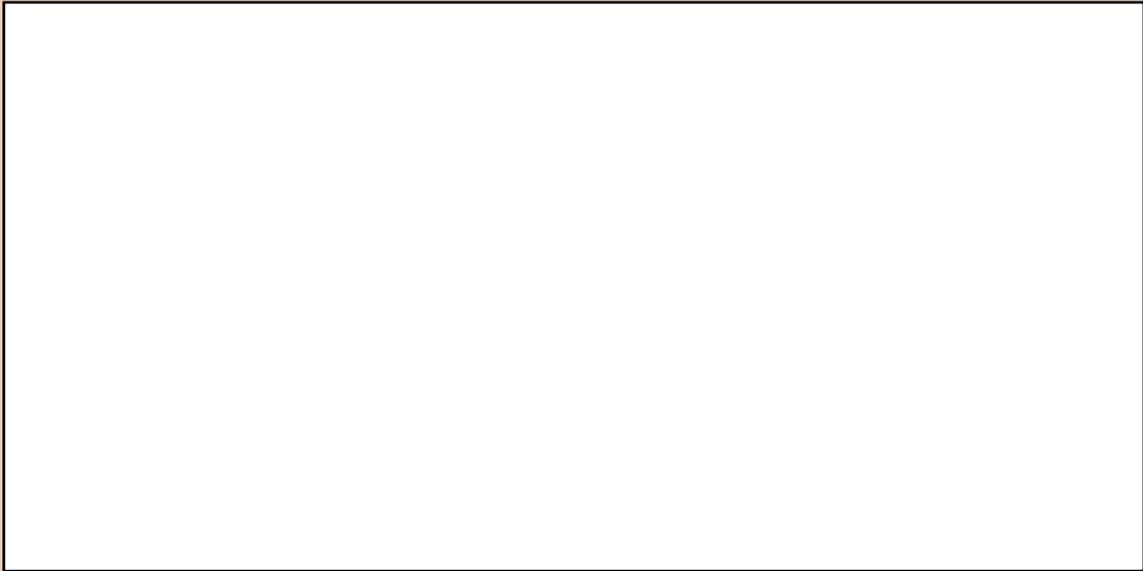
Nama :

Kelas :

Tanggal Pelaksanaan :

Homework 1 Layanan Konseling Kelompok

1. Tuliskan gambaran diri Anda secara singkat!



2. Kemukakan pengalaman apa yang Anda rasakan saat berbicara di depan kelas!



Nama :

Kelas :

Tanggal Pelaksanaan :

Homework 2 Layanan Konseling Kelompok

1. Gambarkan bagaimana Anda mengendalikan kecemasan saat berbicara di depan kelas!



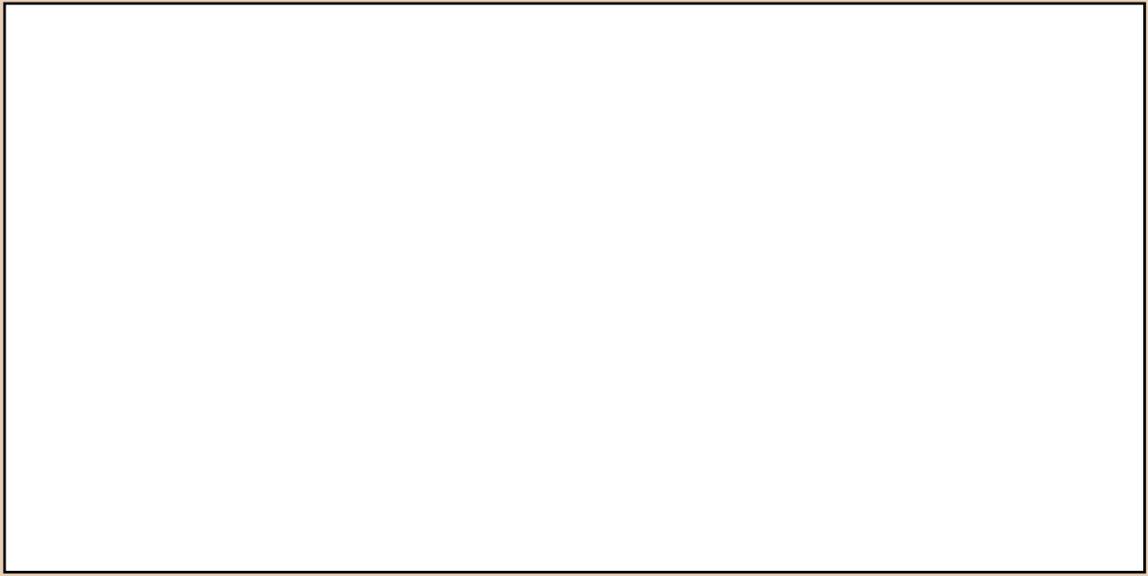
Nama :

Kelas :

Tanggal Pelaksanaan :

Homework 3 Layanan Konseling Kelompok

1. Kemukakan harapan Anda setelah mendapat treatment konseling kelompok teknik relaksasi!





Prodi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

UAD
Universitas
Ahmad Dahlan

PROGRAM STUDI
**BIMBINGAN DAN
KONSELING**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

