

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP
KECEMASAN BERKOMUNIKASI SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 3 MEDAN
TAHUN PEMBELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh

FADHILAH RAHMI

NPM. 1502080055



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**

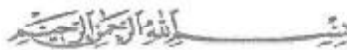


**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Jumat, Tanggal 11 Oktober 2019, pada pukul 08.00WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Fadhilah Rahmi
NPM : 1502080055
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

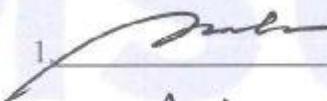


Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

Ketua  Sekretaris 
PANITIA PELAKSANA

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dr. Hj. Sulhati Syam, MA
2. Dr. Amini, M.Pd
3. Dra. Jamila, M.Pd

1. 
2. 
3. 



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang diajukan oleh mahasiswa/i di bawah ini:

Nama Lengkap : Fadhilah Rahmi
NPM : 1502080055
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Sudah layak disidangkan.

Medan, Oktober 2019

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd

Diketahui oleh :



Dekan

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Fadhilah Rahmi
NPM : 1502080023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Harga Diri (self-Esteem) Siswa Berprestasi Belajar Kelas VIII MTs Negeri 2 Tahun Pembelajaran 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

4. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah di teliti di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian inididak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *plagiat*.
6. Apanila poin 1 dan 2 diatas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan Agustus 2019
Hormat Saya
Yang membuat
pernyataan,


EE7C4AFF002975363

6000
ENAM RIBURUPIAH
Fadhilah Rahmi

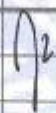


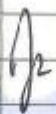
Diketahui oleh ketua program studi
Pendidikan bimbingan dan konseling


Dra. Jamila, M.Pd



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Fadhilah Rahmi
NPM : 1502080055
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
24. September 2019	Perbaikan Pembahasan Hasil Penelitian	
26. September 2019	Perbaikan Kesimpulan	
28. September 2019	Perbaikan Abstrak	
30 Sept. 2019	Dizatujui untuk registrasi skripsi.	

Medan, Oktober 2019

Diketahui Oleh:
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing



Dra. Jamila, M.Pd

ABSTRAK

Fadhilah Rahmi, Npm. 1502080055. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Dalam Berkomunikasi siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan *one group pre-test post-test desain*. Sampel penelitian ini sebanyak 14 orang siswa dari kelas XI SMA Negeri 3 Medan. Dilakukan dengan dua kelompok untuk kegiatan layanan bimbingan kelompok, satu kelompoknya terdiri dari 7 orang siswa dengan waktu yang berbeda-beda. Diambil dengan teknik *purposive sampling*. Adapun instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Angket (*Kuesioner*) dengan menggunakan skala likert. data yang diperoleh untuk melihat pengaruh bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa dapat dilihat dari hasil *pre-test* dimana dalam kategori sangat tinggi dengan frekuensi 1 siswa sebanyak 3,12%, kategori tinggi dengan frekuensi 13 siswa sebanyak 41%, kategori sedang dengan frekuensi 16 siswa sebanyak 50% dan kategori rendah dengan frekuensi 2 siswa sebanyak 6,25% sedangkan hasil *post-test* kategori sedang dengan frekuensi 4 siswa sebanyak 28,6% dan kategori rendah dengan frekuensi 10 siswa sebanyak 71,4%. Dengan hasil uji-t yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0.05 dan derajat kebebasan $dk = (n_1 + n_2 - 2) = (32 + 14 - 2) = 44$ maka dari tabel t diperoleh $t_{tabel} = 2,317$ dan $t_{hitung} = 6,905$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,905 > 2,317$) atau $sig\ 0.000 > 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok.

Kata Kunci : Layanan Bimbingan Kelompok, Kecemasan Berkomunikasi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Syukur Alhamdulillah berkat rahmat Allah Swt, yang telah memberikan kenikmatan karunia dan hidayah yang sudah diberikan kepada saya sehingga dapat berfikir dan merasakan segalanya, satu dari sekian banyak nikmatnya adalah keberhasilan saya menyelesaikan karya ilmiah berupa skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”**.

Skripsi ini sebagai salah satu syarat bagi setiap mahasiswa/I yang akan menyelesaikan studinya di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dalam menyelesaikan skripsi ini, saya banyak mengalami kesulitan, baik ketika melakukan pengumpulan data dilapangan, maupun ketika menyusun dan menulis skripsi ini. Namun berkat adanya dorongan, motivasi serta doa terutama dari keluarga, dosen pembimbing, sahabat, teman terdekat, teman seperjuangan, para dosen dan pegawai akademik, sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan Terima Kasih yang tidak terhingga kepada keluarga khususnya kedua orang tua saya **Ngateman dan Rusmiati** yang telah mebesarkan saya dengan kasih sayang, perhatian, dan doa yang selalu menyertai perjalanan hidup saya. Dan berkat jerih payah orang tua yang

telah mendidik saya dari kecil sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan sampai penyusunan skripsi ini.

Serta penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga serta penghargaan kepada ibu **Dra. Jamila M. Pd** yang telah sabar, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan fikiran untuk membimbing serta memberikan motivasi, arahan, juga saran-saran yang sangat berharga kepada saya selama proses penyusunan skripsi.

Selanjutnya saya mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- Bapak **Dr. Agussani, M. AP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Bapak **Dr. H. Elfrianto Nasution S. Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ibu **Dra. Hj. Syamsurnita, M. Pd** selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ibunda **Dra. Jamila, M. Pd** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Bapak **Drs. Zaharuddin Nur, MM** selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

- Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah
- Seluruh Staf Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Atas kelancaran proses administrasinya.
- Ibu **Hj. Elfi Sahara, S. Pd** selaku kepala sekolah SMA Negeri 3 Medan yang telah memberikan tempat, kesempatan, waktu dan peluang untuk saya melakukan penelitian hingga selesai
- Kepada kakak dan adik saya tercinta **Masitah dan Uswatun Hasanah** yang telah memberikan semangat sampai skripsi ini dapat terselesaikan.
- Kepada sahabat-sahabat saya Eni Mawarsih, Diana Pratiwi, Nisa Hasibuan, Naiko Rasaki, Cahaya Bulan Saragih, dan Diana Putri, yang telah memberikan bantuan serta dukungan kepada saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
- Kepada teman-teman tersayang yang sudah seperti keluarga untuk saya dikelas Bimbingan dan Konseling A Siang 2015, saya sangat berterima kasih untuk kebersamaan kita semasa berkuliah di Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
- Saya berterimakasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu saya baik dalam moril ataupun materil untuk saya bisa mencapai titik yang sangat membahagiakan ini.

Akhirnya pada semua pihak yang telah membantu, saya ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT dapat membalas kebaikan semua dikemudian hari.

Saya juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membaca dan semoga ilmu yang saya peroleh dapat berguna untuk orang banyak.

Medan, Oktober 2019

Penulis,

Fadhilah Rahmi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. Kerangka Teoritis	9
1. Kecemasan Berkomunikasi	9
a) Pengertian Komunikasi	9
b) Pengertian Kecemasan	10
c) Pengertian Kecemasan Berkomunikasi	11
d) Aspek Kecemasan Berkomunikasi	12
e) Faktor-faktor Kecemasan Berkomunikasi	13
f) Faktor-faktor Yang Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi	14
g) Ciri-ciri Dalam Berkomunikasi	14
2. Layanan Bimbingan Kelompok	15

a) Pengertian Bimbingan Kelompok.....	15
b) Tujuan Bimbingan Kelompok	16
c) Unsur-unsur Bimbingan Kelompok.....	17
d) Manfaat Bimbingan Kelompok	19
e) Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....	20
f) Teknik Layanan Bimbingan Kelompok.....	21
g) Tahapan Penyelenggaraan Bimbingan Kelompok.....	22
h) Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	23
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	27
a. Populasi Penelitian.....	27
b. Sample Penelitian.....	27
C. Variabel Penelitian	28
a. Variabel Penelitian.....	28
b. Metode Penelitian.....	29
c. Desain Penelitian.....	29
D. Definisi Variabel Penelitian	31
E. Instrumen Penelitian	31
a. Uji Validitas	35
b. Uji Realibitas.....	35
F. Teknik Analisis Data	36

a. Uji Presentase.....	36
b. Kreteria Penilaian.....	36
c. Pengujian Persyaratan Analisis	38
d. Uji- t	38
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	49
C. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan dan Diskusi Hasil Penelitian.....	54
E. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Jadwal Rencana Kegiatan	26
Tabel 3.2 : Populasi Penelitian.....	27
Tabel 3.3 : Sampel Penelitian	28
Tabel 3.4 : Pemberian Skor Angket.....	33
Tabel 3.5 : Kisi-Kisi Angket.....	33
Tabel 3.6 : Klasifikasi Kategori Tingkat Kecemasan Berkomunikasi.....	38
Tabel 4.1 : Data Guru.....	41
Tabel 4.2 : Data Siswa	46
Tabel 4.3 : Data Angket Validitas	49
Tabel 4.4 : Deskripsi Data Angket Setelah Uji.....	51
Tabel 4.5 : Data <i>Reliability Statistic</i>	52
Tabel 4.6 : Data <i>Paired Samples Statistics</i>	53
Tabel 4.7 : Hasil Uji T-test	54
Tabel 4.8 : Hasil <i>Pre-test</i>	55
Tabel 4.9 : Hasil <i>Post-test</i>	56
Tabel 4.10 : Data Perbedaan Sebelum dan Sesudah diberi Layanan.....	57
Tabel 4.11: Perbedaan Kecemasan Berkomunikasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	57
Tabel 4.12 : Data Penurunan Kecemasan Berkomunikasi.....	59
Tabel 4.13 : Mean <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Kerangka Konseptual.....	25
Gambar 3.1 : Variabel Penelitian.....	29
Gambar 3.2 : Pola <i>One Group Pre-test and Post-test Design</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabulasi Hasil <i>Pre-test</i>	66
2. Tabulasi Hasil <i>Post-test</i>	67
3. RPL (Memahami cara berkomunikasi yang baik)	68
4. RPL (Memahami cara pengendalian diri dalam berkomunikasi)	69
5. RPL (Meningkatkan Keterampilan Berbicara).....	70
6. RPL (Memahami keterampilan Berkomunikasi).....	71
7. Angket Sebelum di Uji	72
8. Angket Sesudah di Uji	73
9. Hasil Uji Presentase	74
10. Hasil Uji T- <i>test</i>	75
11. Dokumentasi	76
12. Daftar Nama Siswa Yang Menjadi Sampel	77
13. Surat Permohonan Persetujuan Judul Skripsi (K-1)	78
14. Surat Permohonan Persetujuan Proposal (K-2)	79
15. Surat Pengesahan Proposal dan Dosen Pembimbing (K-3).....	80
16. Berita Acara Seminar Proposal.....	81
17. Surat Keterangan Seminar	82
18. Surat Pengesahan Hasil Seminar	83
19. Surat Pernyataan Plagiat	84
20. Surat Permohonan Perubahan Judul Skripsi.....	85
21. Surat Izin Riset.....	86

22. Surat Balasan Riset	87
23. Berita Acara Bimbingan Skripsi	88
24. Daftar Riwayat Hidup	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Muharomi (dalam Sofyan dkk 2015:134) Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi serta membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial, manusia hanya bisa berkembang dan bertahan hidup melalui kerjasama dengan orang lain. Oleh karena itu diperlukan kecakapan dan kemampuan untuk dapat bergaul dan diterima dengan baik di lingkungan tempat mereka berada. Salah satu wadah untuk melakukan interaksi dengan orang lain dalam dunia pendidikan.

Sekolah sebagai lembaga formal yang dapat meningkatkan kualitas pribadi peserta didiknya sehingga menghasilkan manusia yang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi serta pengembangan kepribadian yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain. Di dalam pendidikan bimbingan dan konseling hadir sebagai salah satu sarana program pendidikan terpenting di sekolah untuk mewujudkan pribadi peserta didik yang diharapkan dan mengarahkan kepada usaha pembaharuan pendidikan Nasional. Oleh karena itu tujuan pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan Nasional adalah menghasilkan manusia

yang berkualitas yang dideskripsikan dengan jelas dalam UU No. 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensial peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Komunikasi adalah hubungan kontak antara manusia baik individu maupun kelompok. Didalam menghadapi lingkungan, individu akan bersikap aktif dan pasif, artinya setiap individu berusaha untuk mempengaruhi, menguasai, dan mengubah sesuai dengan batas-batasnya. Setiap berhubungan dengan orang lain individu memerlukan komunikasi baik dengan individu lain maupun dengan lingkungannya. Sementara itu, untuk menjalin rasa kemanusiaan yang akrab diperlukan saling pengertian sesama anggota masyarakat. Dalam hal ini faktor komunikasi yang efektif dapat berbentuk apabila penerima informasi dapat menangkap isi dari komunikasi penyampaian dan antara keduanya mendapat umpan balik. Sedangkan komunikasi dinyatakan tidak efektif apabila isi pesan tidak dapat dipahami sehingga hubungan diantara komunikasi menjadi rusak.

Hardjana (2007: 45) mengatakan bahwa relasi antar manusia dibangun melalui komunikasi. Seseorang yang jeli memperhatikan pengungkapan diri orang yang berkomunikasi dengan dirinya akan mampu menggunakan perilaku sendiri dan perilaku orang lain untuk memilih perilaku selanjutnya yang tepat. Hal ini

berarti apabila individu dapat melakukan komunikasi yang baik dengan orang lain tentu saja akan mempermudah untuk mengenal lingkungannya dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Peserta didik merupakan bagian dari anggota masyarakat yang melakukan aktifitas disekolah. Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman sebaya, guru-guru dan semua personil disekolah maupun diluar sekolah. Hal ini dikarenakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial, yaitu manusia selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhannya.

Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli komunikasi adalah keterampilan paling penting yang harus dimiliki setiap individu, apabila individu dapat melakukan komunikasi yang baik dengan orang lain tentu saja akan mempermudah untuk mengenal lingkungannya dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Realita yang terjadi dilapangan banyak peserta didik yang tidak mampu menerapkan cara berkomunikasi yang baik, sehingga dapat menghambat peserta didik dalam proses pendidikan. Fenomena yang terjadi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Medan. Berdasarkan dari data awal yang peneliti dapatkan melalui observasi mengatakan bahwa kecemasan siswa kelas XI terjadi pada saat siswa ingin mengemukakan pendapat dan berdiskusi kepada teman kelompok. Kecemasan tersebut dapat terlihat saat guru mengajukan sebuah pertanyaan setelah memberikan pengajaran yang ditunjukkan untuk para siswa. Dan terlihat

bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan seperti ragu untuk menjawab, jantung berdebar-debar, gemetar dan gugup saat diberi pertanyaan oleh guru dikelas.

Kecemasan atau Anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan malah menimbulkan kerugian dan akan mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Menurut Sundari (2005: 51) mengatakan bahwa kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian terhadap diri sendiri didalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan ini timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi.

Dari berbagai pengertian kecemasan menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan tegang yang menimbulkan emosi tidak menyenangkan seperti perasaan khawatir, gelisah dan takut yang muncul secara bersamaan sebagai reaksi terhadap bahaya yang nyata atau tidak nyata dan melibatkan konflik jiwa dalam diri sendiri. Perasaan tidak menyenangkan muncul karena adanya bahaya yang mengancam dan hambatan yang dapat menimbulkan stress pada dirinya.

Menurut Mc Croskey (dalam Little John dan Foss, 2009: 113) upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi yaitu dengan

melakukan training individual. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang melatih keterampilan berkomunikasi kepada siswa dan membantu siswa mengatasi permasalahan-permasalahan dalam berkomunikasi.

Menurut Hartinah, (2009:159) Bimbingan kelompok merupakan suatu hal yang sangat penting dalam pendidikan khususnya bagi siswa. Pada jenjang pendidikan, siswa-siswi tetap membutuhkan pelayanan bimbingan kelompok yang menopang perkembangan belajar, perkembangan sosial, dan perkembangan pribadi serta peningkatan kesadaran diri. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan topik tugas dalam penyampaian materi layanan.

Layanan bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat dan mandiri. Di mana layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang diberikan dalam suasana kelompok, terdiri dari sekelompok orang (8-10 orang) dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran. Pemberian layanan bimbingan kelompok ini diharapkan mampu dalam mengurangi pengelompokan sosial remaja lebih baik dan positif. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok maka akan terjalin hubungan kerjasama yang baik antar sesama anggota dan akan menjadi faktor penting dalam keberhasilan tujuan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Menurut Sukardi (2008:78) Layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli)

secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing/konselor) dan/atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu. Pelayanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan konseling kelompok ialah fungsi Pengentasan”.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terkait dengan kecemasan berkomunikasi pada siswa di sekolah dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Siswa cemas ketika diminta untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru didepan kelas.
2. Kurangnya kepercayaan diri siswa dalam berkomunikasi dengan antar siswa maupun guru.

3. Ada indikasi siswa sering gugup saat di minta mengemukakan pendapatnya saat belajar kelompok pada teman sekelasnya.
4. Kurangnya bimbingan dan latihan yang dilakukan guru Bk dalam meminimalisir rasa cemas dalam berkomunikasi`
5. Bimbingan kelompok belum maksimal dilakukan di sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat diketahui bahwa terdapat banyak masalah yang terjadi di sekolah. Namun dalam penelitian ini tidak semua aspek yang akan menjadi fokus peneliti, dan demi tercapainya tujuan dalam penelitian ini maka peneliti lebih memfokuskan pada “ Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kesemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”’.

D. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Adakah Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”’.

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan peneliti yaitu “Untuk Mrngetahui Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”’.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberi manfaat yang dapat ditinjau dari dua segi berikut, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif pada pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya bagi konselor dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui layanan Bimbingan Kelompok.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, sebagai masukan dalam membantu untuk mengurangi kecemasan dengan bantuan dari kelompok.
- b. Bagi guru BK, diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini akan dapat dijadikan masukan bagi guru BK khususnya untuk membantu siswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi yang tinggi dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok.
- c. Bagi peneliti , untuk menambah dan mengembangkan serta memperluas wawasan berpikir dalam memperkaya ilmu pengetahuan.
- d. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat berguna sebagai acuan dalam meneliti masalah yang sama dan sebagai penyempurnaan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

1. Kecemasan Berkomunikasi

a) Pengertian Komunikasi

Menurut Fadhilah Rahmi, komunikasi merupakan interaksi sosial yang dilakukan secara bekerjasama dalam bertukar informasi dalam suatu percakapan interpersonal, percakapan kelompok atau berbicara di depan publik.

Selanjutnya Komunikasi merujuk pada kalimat mendiskusikan makna, mengirim pesan dan memberikan informasi, pesan, atau gagasan pada orang lain dengan maksud agar orang lain tersebut memiliki kesamaan informasi, pesan atau gagasan dengan pengirim pesan.

Menurut Supratiknya (2009:340) Dalam Jurnal Haris Yuanda, komunikasi disebut efektif apabila penerima menginterpretasikan pesan yang diterimanya sebagaimana yang dimaksudkan oleh pengirim. Kenyataannya, sering kita gagal saling memahami. Sumber utama kesalahpahaman dalam komunikasi adalah cara penerima menangkap makna suatu pesan berbeda yang dimaksud oleh pengirim, karena pengirim gagal mengkomunikasikan maksudnya dengan tepat.

Selanjutnya Taylor dkk (dalam jurnal Siska dkk 2003:68) komunikasi merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting, karena merupakan satu-satunya cara bagi manusia untuk bisa mengenal dirinya dan dunia diluar dirinya. Jadi dalam pengertian ini yang terlibat dalam komunikasi adalah manusia, jika

seseorang melakukan komunikasi berarti sedang melakukan kesamaan (*commones*) dengan orang lain tentang suatu informasi.

Jadi, berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi merupakan suatu kebutuhan yang harus dilakukan, agar manusia dapat mengenal dirinya dan orang lain untuk berbagi informasi.

b) Pengertian Kecemasan

Menurut Fadhilah Rahmi, kecemasan merupakan bentuk dari kekhawatiran yang berlebihan sehingga membuat gemeteran, berkeringat, dan kurang fokus dalam melakukan aktifitasnya.

Sedangkan menurut Harlock (dalam Suratmi dkk 2007:71) kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lainnya yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan. Pendapat lain disampaikan oleh Adaa (dalam Wijayanti 2007:4) kecemasan merupakan hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan menjadi terus menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan.

Dari berbagai pengertian kecemasan menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan kekhawatiran yang menimbulkan emosi tidak menyenangkan seperti gelisah dan takut yang muncul secara bersamaan sebagai reaksi yang dapat menimbulkan stress pada dirinya

serta menimbulkan akibat yang dapat dilihat dari gejala psikologi dan sosial dalam diri individu itu sendiri.

c) Pengertian Kecemasan Berkomunikasi

Menurut Fadhilah Rahmi, Kecemasan berkomunikasi dapat terjadi pada berbagai situasi, yang merujuk pada ketakutan dan kekhawatiran terkait dengan komunikasi yang harus dilakukan terhadap orang lain.

Menurut Rogers (dalam Anggraini 2017:33) kecemasan berkomunikasi adalah perasaan yang gugup dan tidak nyaman yang di alami individu ketika melakukan presentasi di depan publik, rasa takut untuk berbicara dihadapan banyak orang. Sedangkan menurut Rakhmat (dalam Anggraini 2017:33) mengatakan banyak istilah yang digunakan untuk menamai gejala kecemasan berkomunikasi, seperti demam panggung, kecemasan berbicara, atau yang lebih umum stress kerja. Dengan demikian kecemasan berkomunikasi adalah gejala-gejala yang di alami seseorang ketika bekerja di bawah pengawasan orang lain.

Menurut Mc Croskey (dalam Aswida dkk 2012:2) bahwa kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun banyak orang. Sejalan dengan pendapat sebelumnya Litle John dan Foss (dalam Aswida dkk 2012:2) mengatakan “ketakutan berkomunikasi adalah bagian dari kelompok konsep yang terdiri atas pengindaran sosial, kecemasan sosial, kecemasan berinteraksi, dan keseganan sosial.

Berdasarkan penjelasan pengertian kecemasan dalam berkomunikasi diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi yaitu rasa takut, berupa perasaan negative yang timbul di diri siswa pada saat keadaan yang tertentu, baik dalam situasi komunikasi nyata maupun komunikasi yang dilakukan individu dengan orang lain didepan umum.

d) Aspek Kecemasan Berkomunikasi

Menurut Zimbardo (dalam Sofyan dkk 2015:138) bahwa kecemasan berkomunikasi 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.
- b. Aspek Kognitif, aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu, misalnya seorang individu yang takut berada di tengah khalayak ramai menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi kemudian merencanakan bagaimana harus menghindari hal-hal tersebut.
- c. Aspek somatik, aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu: pertama, aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, 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 pencernaan dapat terjadi.

- d. Aspek Afektif, yaitu perasaan malu, gelisah dan bingung.
- e. Aspek prilaku motorik, orang-orang yang merasa cemas seringkali merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, bicara patah-patah, tidak banyak bicara, gemetaran, kepala menunduk, atau berusaha menghindari tatap mata . aspek-aspek motorik ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan sosmatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi mempunyai lima aspek yaitu aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek sosmatik, aspek afektif, dan aspek motorik.

e) Faktor- faktor Kecemasan Berkomunikasi

Menurut Rakhamt (dalam Murni dkk, 2017: 34) menjelaskan faktor-faktor kecemasan berkomunikasi sebagai berikut:

- a. Tidak tahunya individu mengenai apa yang harus dilakukan
- b. Ketidakpercayaan diri yang disebabkan oleh persepsi negatif yang dimiliki individu dalam pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami individu ketika berbicara didepan publik
- c. Ketidakmampuan individu untuk berbaur dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya dapat menyebabkan individu menarik diri dan cenderung mengalami kecemasan ketika menjalin komunikasi.

F) Faktor-faktor Penyebab Yang Dapat Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi

Mc Croskey (dalam litle jhon dan foss, 2009:101) yang mengemukakan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yaitu dengan melakukan training untuk keterampilan berkomunikasi. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang melatih keterampilan berkomunikasi kepada siswa. Di dalam kegiatan bimbingan kelompok anggota bisa membahas mengenai topik yang sudah mereka sepakati, selain itu anggota diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat, menimbulkan sikap positif yang terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka. Pernyataan di atas dapat diterima, karena tujuan dari bimbingan kelompok yaitu memanfaatkan dinamika kelompok dan kemampuan berkomunikasi untuk berdiskusi masalah topik tugas atau topik pribadi yang di alami siswa.

f) Ciri-ciri Kecemasan Dalam Berkomunikasi

Menurut Sri (dalam Sofyan dkk 2015:139) individu yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi memiliki beberapa karakteristik. Horwitz menerapkan cirri-ciri adanya kecemasan komunikasi, sebagai berikut:

- a. Ketakutan sebelum dan selama aktifitas atau kegiatan berlangsung
- b. Pembangkitan fisiologis (kegelisahan yang ditimbulkan oleh meningkatnya aktifitas sistem saraf otonom)
- c. Pembangkit reaksi subjek pada dari individu
- d. Tidak dapat mengendalikan perasaan
- e. Ketakutan dan kecemasan dalam menyatakan sesuatu
- f. Perasaan takut dinilai orang lain.

a) Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Fadhilah Rahmi bimbingan kelompok adalah salah satu teknik dalam bimbingan konseling untuk memberikan bantuan kepada peserta didik/siswa yang dilakukan oleh seorang pembimbing/konselor melalui kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang dihadapi anak.

Menurut Tohirin, (2015:164) Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (pembimbing atau konselor).

Menurut Winkel dan Sri Hastuti, (2004:16) bimbingan kelompok merupakan salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok yang khas untuk keperluan pelayanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah kegiatan bimbingan yang diberikan kepada sejumlah individu yang dilakukan secara bersama-sama, guna dapat membantu peserta didik dalam menyusun rencana dan pengambilan keputusan yang tepat, bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat profesional, vokasional, dan sosial. Proses pemberian

bantuan yang diberikan kepada individu untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara maksimal dengan memberikan informasi, diskusi, tanya jawab dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b) Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin (2015:165-166) ada dua tujuan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu :

1. Tujuan umum layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkungserta tidak efektif.
2. Tujuan khusus layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik – topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok intensif, pembahasan topik – topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjangdiwujudkannyanya tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi verbal maupun nonverbal ditingkatkan.

Dari beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok menurut beberapa ahli dapat disimpulkan, bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk membentuk pribadi individu

yang dapat hidup secara harmonis, dinamis, produktif, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal. Pelaksanaan dilakukan dengan cara berkelompok dengan memperhatikan norma-norma yang berlaku dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

c) Unsur-Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok diantaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok serta tahapan-tahapan bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok.

a. Dinamika Kelompok

Adapun aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah, (2009:64) diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Komunikasi dalam kelompok. Dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan melalui media
- 2) Kekuatan di dalam kelompok. Dalam interaksi antar anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok
- 3) Kohesi kelompok Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut

b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

Pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan akan berjalan dengan baik atau tidak bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Menurut Tatiek (2005:45) peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

1. memberikan dorongan emosional (emotional stimulation): memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi
2. mempedulikan (caring): memberi dorongan, mengkasih, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian
3. memberikan pengertian (meaning attribution): menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan
4. fungsi eksekutif (executive function): menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saransaran

Menurut Dewa Ketut (2008:30) anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok di dasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Menurut Sukardi peranan anggota kelompok yang harus dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

- 1) membantu terbinanya suasana keakraban antar anggota kelompok
- 2) mencurahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok
- 3) berusaha agar yang dilakukanya itu membatu tercapainya tujuan bersama
- 4) membantu tersusunya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik
- 5) aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok
- 6) mampu berkomunikasi secara terbuka
- 7) berusaha membantu anggota lain

Unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan bahwa ada tiga unsur pokok dalam bimbingan kelompok yakni;

1. dinamika kelompok yang berfungsi sebagai ruh dalam bimbingan kelompok
2. pemimpin kelompok yang berfungsi sebagai penentu arah jalannya bimbingan kelompok
3. anggota kelompok yang merupakan unsur penting dalam suatu layanan bimbingan kelompok.

c) Manfaat Bimbingan Kelompok

Menurut Titiek (2006:71) adapun manfaat dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a) bimbingan kelompok dapat menghemat waktu khususnya dalam memberikan layanan-layanan yang berguna untuk para peserta didik
- b) bimbingan kelompok cocok digunakan untuk melaksanakan beberapa kegiatan terutama kegiatan yang bersifat intruksional
- c) bimbingan kelompok menolong individu untuk memahami bahwa orang lain ternyata mempunyai kebutuhan-kebutuhan dan masalah-masalah yang sama
- d) bimbingan kelompok dapat membantu pelaksanaan konseling individual
- e) bimbingan kelompok juga memiliki nilai penyembuhan khususnya untuk kegiatan role playing, psikodrama, sosiodrama, dinamika kelompok, serta psikoterapi kelompok

d) Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dan Amti (2004:313) “Kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri merupakan tiga etika dasar konseling. Dalam kegiatan layanan BKP ketiga etika tersebut diterapkan”.

1. Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Pimpinan kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

2. Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh Konselor (Pimpinan kelompok). Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pimpinan kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

3. Asas-Asas Lain

Dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan

keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan bimbingan kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini. Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok dan dalam mengemas isi bahasan.. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pimpinan kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

e) Teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin (2015:166-167) ada beberapa teknik yang bisa diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu:

1. Teknik umum. Dalam teknik ini, dilakukan pengembangan dinamika kelompok. Secara garis besar, teknik-teknik ini meliputi: (a) komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka, (b) pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, (c) dorongan minimal untuk memantapkan

respons dan aktivitas anggota kelompok, (d) penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi, dan pembahasan, (e) pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

2. Permainan kelompok. Permainan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dan dapat dijadikan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: (a) sederhana, (b) menggembarakan, (c) menimbulkan suasana rilek dan tidak melelahkan, (d) meningkatkan keakraban, dan (e) diikuti oleh semua anggota kelompok.

f) Tahapan Penyelenggaraan Bimbingan Kelompok

Pada umumnya, terdapat empat tahapan dalam bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan, dan pengakhiran. Tahap-tahap tersebut merupakan suatu kesatuan dalam seluruh kegiatan kelompok.

Selain keempat tahap tersebut, masih terdapat tahapan yang disebut tahap awal. Tahap awal berlangsung sampai berkumpulnya para (calon) anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Pada tahap awal dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok tersebut, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatannya, dan kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan

kelompok yang dimaksud. Kegiatan awal seperti itu akan membuahkan suasana yang sangat menyenangkan bagi para anggota kelompok.

g) Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartinah,(2009:15) dalam bimbingan kelompok ada beberapa tahapan yakni; tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Adapun penjelasan secara singkat mengenai tahap-tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai berikut ;

- a. Tahap pembentukan Pada tahap ini adalah mengungkapkan perhatian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling. menjelaskan cara-cara dalam melaksanakan bimbingan kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan kelompok, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai serta permainan dan penghangatan atau pengakraban.
- b. Tahap peralihan Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menerapkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan sebelumnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan keikutsertaan anggota.
- c. Tahap kegiatan

Ada beberapa tahap dalam kegiatan ini yaitu ;

- 1) masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan (pada kelompok bebas). Sedangkan pada

kelompok tugas, pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik

- 2) menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu
- 3) anggota kelompok membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tugas, bila perlu ada kegiatan selingan.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta harapan

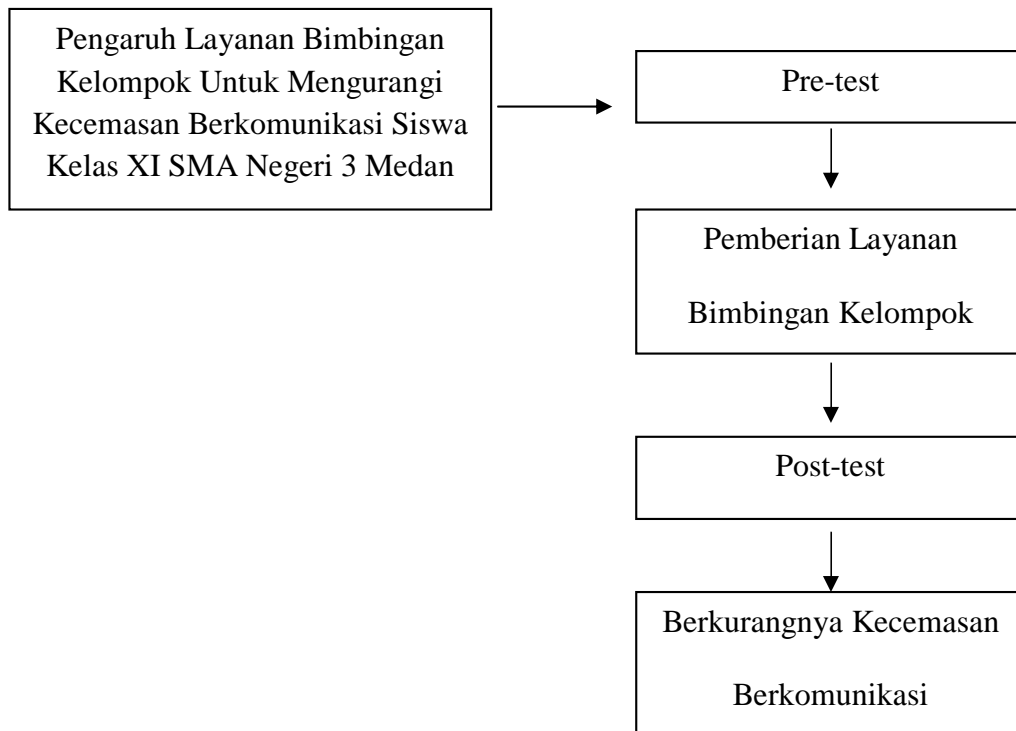
B. Kerangka Konseptual

Pada dasarnya komunikasi perlu dalam diri individu terutama pada peserta didik yang baru memasuki lingkungan baru dan akan beradaptasi di lingkungan sekolah.

Kecemasan berkomunikasi adalah rasa takut dan kekhawatiran individu dalam berkomunikasi baik itu interpersonal maupun dengan orang banyak. Bentuk kecemasan yang sering terjadi dapat berupa rasa gugup, cemas ataupun kekhawatiran.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu komponen dalam keseluruhan sistem pendidikan khususnya di sekolah; guru merupakan salah satu pendukung unsur pelaksanaan Bimbingan kelompok di sekolah, diharapkan memiliki wawasan yang memadai mengenai bimbingan konseling.

Gambar 3.1
Bagan Kerangka Konseptual



C. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiono (2013:96) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”.

Hipotesis adalah jawaban sementara sebagai pedoman pertama untuk memecahkan masalah yang di teliti dapat dirumuskan sebagai berikut: “Adakah Pengaruh yang signifikan pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada siswa”

B. Populasi dan Sampel

a) Populasi Penelitian

Sugiyono (2010:297)“ sampel adalah sebagian dari populasi”. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan ditarik kesimpulannya. Sedangkan Spiegel (dalam Yusuf 2017 : 147) menyatakan pula bahwa populasi adalah “keseluruhan unit (yang telah ditetapkan) mengenai dari mana informasi yang diinginkan”. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA³ yang terdiri dari satu kelas.

Tabel 3.2

Populasi Penelitian

Nama Kelas	Kategori Kelas	Jumlah
XI MIPA-4	Kelas Uji	28 Siswa
XI MIPA-3	Kelas Control	32 Siswa
Total		60 Orang

b) Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:131) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik *purposive sampling* (pengambilan sampel berdasarkan tujuan). Adapun yang

menjadi pertimbangan peneliti menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan subjek penelitian adalah; (1) yang menjadi subjek penelitian hanyalah siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi, (2) merupakan penelitian tindakan dengan format kelompok. Jadi, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan, Tahun Pembelajaran 2018/2019 dengan jumlah 14 orang, yang memiliki satu permasalahan yang sama yakni kecemasan berkomunikasi.

Tabel 3.3

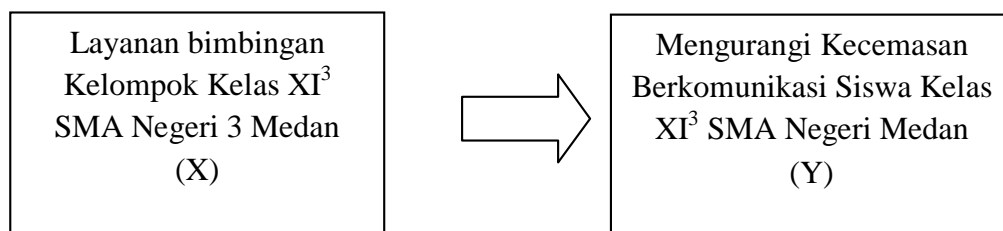
Sampel Penelitian

No	Kelas	Populasi	Sampel
1.	XI-3	32	14
Jumlah			14

C. Variabel Penelitian

a. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2006:38) Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Dalam penelitian ini terdiri dua variabel yaitu variabel independen (X) DAN variabel (Y).



Gambar 3.2

Variabel Penelitian

b. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, *cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018:15) metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

c. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan bagaimana penelitian dilaksanakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Pada rancangan penelitian ini mula – mula subjek akan diberikan *pretest* kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu yang sudah ditentukan akan dijadikannya dua kelompok untuk kegiatan bimbingan

kelompok yang akan dilaksanakan peneliti dan di akhir pelaksanaan, sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini dilakukan sesuai dengan tujuan awal yang hendak dicapai yaitu mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan berkomunikasi siswa. Berikut merupakan table desain penelitian *one group pretest posttest design*.

Gambar 3.3

Desain Penelitian (*One Group Pretest Posttest Design*).

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O_1	X	O_2

Keterangan :

- O_1 : Pengukuran awal kecemasan berkomunikasi siswa kelas XI² SMA Negeri 3 Medan sebelum diberikan perlakuan akan diberikan pretest.
- X : Perlakuan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok kecemasan berkomunikasi siswa kelas XI² SMA Negeri 3 Medan yang melakukan kecemasan berkomunikasi.
- O_2 : Posttest yaitu untuk mengukur kecemasan berkomunikasi siswa kelas XI² SMA Negeri 3 Medan setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

D. Definisi Variabel Penelitian

Definisi oprasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel layanan bimbingan kelompok (**X**), dan kecemasan berkomunikasi siswa (**Y**) dengan definisi sebagai berikut:

- a. Kecemasan berkomunikasi (**Y**) atau yang sering disebut kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran dalam berbicara dapat didefinisikan sebagai bentuk prilaku yang akan menjadi sesuatu yang menggila apabila berada pada batas diluar kewajaran.
- b. Bimbingan Kelompok (**X**) dapat diartikan sebagai pemberi bantuan layanan melalui kegiatan kelompok yang membahas mengenai topik-topik permasalahan yang dihadapi anggota kelompok itu sendiri..

E. Instrumen Penelitian

Pengumpulan data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, untuk memperoleh segala informasi yang dibutuhkan dalam mengungkapkan permasalahan yang diperlukan. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang peneliti pergunakan adalah menggunakan angket (*Kuesioner*).

Menurut Sugiyono (2017:162) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Dalam penelitian ini yang akan diungkap berupa aspek psikologis yaitu kecemasan berkomunikasi. Responden terkaitnya adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan dengan jumlah sampel 14 siswa yang akan menjadi 2 kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Angket dipergunakan sebagai instrument untuk mengukur tingkat kecemasan berkomunikasi siswa. Instrument ini terdiri dari 30 pertanyaan atau pernyataan dan digolongkan kedalam empat tingkatan dalam kecemasan berkomunikasi siswa yaitu: Sangat sesuai, Sesuai, Kurang sesuai, Tidak Sesuai. Responden memilih satu dari empat pilihan jawaban yang ada pada *kuesioner* dengan menggunakan *Skala Likert*, dimana digunakan skorsing atau nilai jawaban.

Skala likert yang akan dibagikan kepada peserta didik berisikan pertanyaan yang mendukung sikap (positif) dan pertanyaan yang tidak mendukung sikap (negatif) yaitu dari 1 – 4, adanya kategori yakni : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS), yang masing – masing diberi skor 1 (SS), 2 (S), 3 (KS), 4 (TS), yaitu pertanyaan tidak mendukung (unfavorable) dan 4 (SS), 3 (S), 2 (KS), 1 (TS) yaitu untuk pertanyaan yang mendukung (positif). Setelah skor diperoleh lalu diberi rata – rata skor per-responden. Data responden secara individu di distribusikan berdasarkan kriteria tertentu, sehingga dapat dideskripsikan distribusi jawabannya.

Item kuesioner dalam penelitian ini disusun dalam bentuk kalimat pernyataan dengan empat pilihan jawaban sebagai berikut:

- a. Sangat Sesuai (SS)
- b. Sesuai (S)
- c. Kurang Sesuai (KS)
- d. Tidak Sesuai (TS)

Item disusun dalam kalimat positif dan negative, pemberian skor atas subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.4

Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Likert

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Skor	Pilihan	Skor	Pilihan
4	Sangat Sesuai	1	Sangat Sesuai
3	Sesuai	2	Sesuai
2	Kurang Sesuai	3	Kurang Sesuai
1	Tidak Sesuai	4	Tidak Sesuai

Tabel 3.5

Kisi-kisi Angket Kecemasan Berkomunikasi

No	Indikator	No Item		
		Sub Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Ketakutan sebelum dan selama aktifitas atau kegiatan berlangsung	<ul style="list-style-type: none"> - Selalu menunduk selama kegiatan berlangsung - Tidak dapat fokus ketika berkomunikasi 	28, 17	18, 29, 6
2.	Ketakutan dan kecemasan dalam menyatakan sesuatu	<ul style="list-style-type: none"> - Bagian tubuh berkeringat, raut wajah mengalami 	26, 10	13, 1, 23

		perubahan - Gerakan tubuh selalu berubah-ubah setiap saat		
3.	Perasaan takut dinilai orang lain.	- Memiliki perasaan takut secara berlebihan - Memiliki pandangan buruk kepada orang lain	8, 22	2, 3, 25, 9
4.	Tidak dapat mengendalikan perasaan	- Tidak dapat berfikir dengan rasional - Menimbulkan perasaan resah berlebihan	4, 12	19, 5
5.	Pembangkitan fisiologis (kegelisahan yang ditimbulkan oleh meningkatnya aktifitas sistem saraf otonom)	- Timbulnya keadaan yang berlebihan dari dalam diri individu pada saat mengalami kegelisahan	30, 20	21, 11
6.	Pembangkit reaksi subjek pada diri individu	- Orang lain merasa kamu aneh - Orang lain memberi motivasi untuk berkomunikasi	16, 14, 7	15, 27, 24

Untuk memvaliditaskan instrument digunakan validitas empiric dengan melakukan uji-coba angket pada siswa yang bukan sampel penelitian. Dari hasil uji coba dapat diketahui validitas dan reliabilitas.

Sebelum mengadakan penelitian maka peneliti akan menguji validitas dan realibilitas instrument, yaitu :

a. Uji Validitas

Teknik yang digunakan untuk mengukur validitas soal adalah teknik korelasi *product moment*. Rumusnya adalah sebagai berikut :

$$R_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2) - (N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

(Winarni, 2018: 116)

Keterangan :

R_{xy} : koefisien korelasi tes yang disusun dengan kriteria

X : skor masing – masing responden variabel x

Y : skor masing – masing responden variabel y

N : jumlah responden.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kecakapan suatu instrument sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

(Winarni, 2018: 137)

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas instrument

k : banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varia butir

σ_t^2 : varian total

Dengan kriteria jika $r_{11} \geq r_{\text{tabel}}$ berarti reliabel jika $r_{11} < r_{\text{tabel}}$ tidak reliabel.

F. Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti.

a. Uji Presentase

Menurut Sudijono (2014:43), presentase dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

f = frekuensi yang sedang dicari presentasinya.

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = Angka presentase

b. Kreteria Penilaian

Menurut Irianto (2004:22) pembuatan kreteria penilaian menggunakan interval kelompok dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Interval}_k = \frac{\text{Data terbesar} - \text{data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

$$I = \frac{ST - SR}{5}$$

(Irianto, 2004:22)

Keterangan :

I : Interval

ST : Skor tertinggi

SR : Skor terendah

Selanjutnya kategori kecemasan berkomunikasi tersebut akan disusun dan kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif, adapun langkah-langkah penyusunannya adalah sebagai berikut :

- a) Menentukan skor tinggi dan terendah

Skala kecemasan berkomunikasi berisi 20 pernyataan setelah di uji validitas masing-masing memiliki skor maksimal 4 dan skor minimal 1 sehingga total skor maksimalnya $20 \times 4 = 80$, dan skor minimalnya adalah $20 \times 1 = 20$.

- b) Menentukan rata-rata skor ideal

$$\frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$\frac{1}{2} (80 + 20) = 50$$

- c) Menghitung standar deviasi (SD)

$$\frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

$$\frac{1}{6} (80 - 20) = 10$$

- d) Menghitung interval

$$I = \frac{\text{Skor tinggi} - \text{Skor terendah}}{5} = \frac{140 - 35}{5} = 21$$

Tabel 3.6
Klasifikasi Kategori Tingkat
Kecemasan Berkomunikasi

No	Kategori	Skor Interval	Presentase
1.	Sangat Tinggi	>68	> 85%
2.	Tinggi	56 – 67	70% - 84%
3.	Sedang	44-55	55% - 69%
4.	Rendah	32 – 43	40% -54%
5.	Sangat Rendah	< 31	< 39%

c. Uji T-test

Uji t pada dasarnya adalah uji hipotesis nihil tentang perbedaan mean dari data yang terkumpul berupa nilai tes pertama dan nilai tes kedua. Berikut rumus uji t adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\overline{x_1} - \overline{x_2}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(ED)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

(Winarni, 2018: 114)

Keterangan:

- t : koefisien t
- x_1 : mean sampel 1
- x_2 : mean sampel 2
- D : beda antar skor mean 1 dan 2
- D^2 : kuadrat dari D
- N : banyaknya Subjek penelitian

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Identitas Sekolah

1. Nama Sekolah : SMA Negeri 3 Medan
2. Alamat : Jl. Budi Kemasyarakatan No. 3 Medan 20116
3. Kelurahan : Pulo Brayan
4. Kecamatan : Medan Barat
5. Nama Kepala Sekolah : Elfi Sahara, S.Pd, M.Si
6. No. Telepon : 061-6619128
7. Email : info@sman3medan.net
8. Website : www.sman3medan.net
9. Jenjang Akreditasi : A
10. Tahun Pendirian : 1954
11. Status Tanah :
12. Luas Tanah : 10,862 m²
13. Jumlah ruang belajar : 36 kelas
14. Waktu belajar : Pagi
15. Kegiatan ekstrakurikuler :
 - a. Futsal
 - b. Merpati Putih
 - c. Tarung Derajat
 - d. Paskibra
 - e. Kesenian (seni tari dan paduan suara)
 - f. PMR
 - g. Dokter Remaja
 - h. Pramuka
 - i. Temuga (Teater)

2. Visi Dan Misi Sekolah

a. Visi Sekolah

Menghasilkan peserta didik yang unggul dalam mutu, memiliki pengetahuan yang luas, berwawasan lingkungan, serta penguasaan teknologi informasi dan komunikasi yang tinggi dengan dilandasi iman dan taqwa.

b. Misi Sekolah

1. Membentuk pesertadidik yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta berakhlak dan berbudi pekerti luhur
2. Meningkatkan prestasi akademik lulusan secara berkelanjutan
3. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimilikinya
4. Munumbuhkan dan mendorong keunggulan dalam penerapan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni
5. Mewujudkan sekolah yang berwawasan lingkungan
6. Meningkatkan prestasi pada bidang ekstrakurikuler
7. Menumbuhkan dan meningkatkan minat baca siswa
8. Meningkatkan kemampuan berbahasa inggris
9. Meningkatkan wawasan pengetahuan, serta penguasaan teknologi infomasi dan komunikasi.

Tabel 4.1

3. Tenaga Pendidik dan Jumlah Siswa

a) Tenaga Pendidik

No.	Nama	JABATAN
1.	Drs. Abdul Hafiz, M.M.	Wakil Kepala Sekolah
2.	Drs. AdiWijaya	Wakil Kepala Sekolah Bid. Kesiswaan
3.	Ahmad Dahyar, S.Pd., M.Si	Guru Mata Pelajaran
4.	Ahmad Faisal, A.Md., S.Pd., M.Si	Guru Mata Pelajaran
5.	Al-Mukarromah	Guru Mata Pelajaran
6.	Drs. Arbain, M.Pd., M.Si	Guru Mata Pelajaran
7.	Ardiansyah., S.Pd.I	Guru Mata Pelajaran
8.	Chairyah., S.Ag	Guru Mata Pelajaran
9.	DemsePardosi., S.Pd., M. Si	Wakil Kepala Sekola Bid. Sarana Prasarana
10.	Derisma R Simamora., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
11.	Desi Christina Sianturi., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
12.	Dian Maya Sari., S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
13.	DiniWirastuti., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
14.	DwiPrasetyoNugroho., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
15.	EkaNilam Sari., S.Pd, M.Hum	Guru Mata Pelajaran
16.	Elfi Sahara., S.Pd, M.Si	KepalaSekolah
17.	Eli Irma., S.Pd	Guru Mata Pelajaran

18.	Emi Desmawati., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
19.	EmiruddinHrp., S.Pd, M.M.	Guru Mata Pelajaran
20.	ErliAswantiLubis., S.Pd	Guru BK/Konselor
21.	Drs. Ervin FanciusManurung	Guru Mata Pelajaran
22.	Erwin EfendiPolem., S.Pd, S.H.	Guru Mata Pelajaran
23.	Eva Diana., S.E	Tenaga Administrasi Sekolah
24.	Farahdiba., S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
25.	Farida Nuraina., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
26.	FidiyahRamadahaniHrp., S.E, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
27.	Drs. FoarotaZega., M.Pd	Guru Mata Pelajaran
28.	Hairina., S.Sos	Tenaga Administrasi Sekolah
29.	Drs. HasanLumbantobing., M.Si	Guru Mata Pelajaran
30.	HenniIndrianiLubis., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
31.	HotmaHutabarat., A.Ma.Pd, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
32.	HotmaidaSitorus., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
33.	IbnuHajar., S.Pd, M.Hum	Guru Mata Pelajaran
34.	IkhwanRivaiPurba., S.Sos	Guru Mata Pelajaran
35.	Indri SukmaUtamaSarumpaet	Tenaga Administrasi Sekolah
36.	Dra. IrianiLubis., B.A	Guru BK/Konselor
37.	IrnawatiDaulay., A.Md	Tenaga Administrasi Sekolah
38.	Juanda Agustin., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
39.	JuannaIndhaFristy., S.Pd	Guru Mata Pelajaran

40.	KartikaKusumaDewi., S.E	Guru Mata Pelajaran
41.	Dra. Khamisah	Guru Mata Pelajaran
42.	Lamiadiati., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
43.	Drs. Leliana., M.Hum	Guru Mata Pelajaran
44.	Lenni Hamnidah Siregar., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
45.	M. FadlanRidhoHrp., M.Ag	Guru Mata Pelajaran
46.	Mafilinda., A.Md, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
47.	MarsitaParhusip., S.Pd, M.Pd	Guru BK/Konselor
48.	MasnanGirsang., S.Ag, M.Ag	Guru Mata Pelajaran
49.	MasniarSihotang., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
50.	MellyMuchtar., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
51.	MesayuArdhiningtyas., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
52.	Mhd. Rasyid	TenagaAdministrasiSekolah
53.	Misnawati., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
54.	Muhammad BimaAzmi., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
55.	Muhammad Natsir., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
56.	Muhammad Sadri Koto., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
57.	Nasrul Kamal Rambe., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
58.	Natalia Simarmata., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
59.	NettyNababan., A.Md, S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
60.	NifatiZebua., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
61.	Nil Author., S.Pd	Guru Mata Pelajaran

62.	Nirdalina., S.Psi	Guru BK/Konselor
63.	NurkholijahRohmaHasibuan., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
64.	OspendiBarus., A.Md, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
65.	Poppy Syahfriana., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
66.	RaflesNababan., A.Md, S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
67.	Rahmanizar., S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
68.	RhenyAgustina., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
69.	RhenyRistanty., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
70.	RinaFauziahSiregar., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
71.	Romian Kristian I Nainggolan., S.Ag	Guru Mata Pelajaran
72.	RosahidaSihotang., S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
73.	Rosmidah., S.Si, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
74.	Rosmita., A.Md, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
75.	Rosnita Johanna Sinaga., S.Pd, S.S	Guru Mata Pelajaran
76.	RumistePakpahan., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
77.	RuwaidaSulaiman., S.Pd, M.Hum	Guru Mata Pelajaran
78.	Selly Monica Silvina, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
79.	Drs. Simon Manurung., M.Si	Guru Mata Pelajaran
80.	SiscaVeranita., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
81.	SitiAisyah, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
82.	Dra. SitiZulfa., M.Hum	WakilKepalaSekolah Bid. Humas
83.	Sri Hanurawati Ns., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran

84.	Sri RahmawatiSiregar., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
85.	Suheri., A.Md, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
86.	Drs. Suirwan	Guru Mata Pelajaran
87.	Suksiman., A.Ma.Pd, S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
88.	Sukmawatisupono., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
89.	Sumarno	TenagaAdministrasiSekolah
90.	Suprayitno., A.Md, S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
91.	Dra. Suriana., M.Si	Guru Mata Pelajaran
92.	Susi SustianiSawaliyah., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
93.	Susiana., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
94.	Suyono., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
95.	T. SahrulEfendy	PetugasKeamanan
96.	TettyHarianiHutasuhut., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
97.	TiambunRosmawati., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
98.	TitinAfriyaniSimanjorang., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
99.	Turimin	TenagaAdmistrasiSekolah
100.	TutiMiniarti., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
101.	UmiatiyaDaulay., S.Pd	Guru BK/konselor
102.	YuliaRizky Hafiz	TenagaAdministrasiSekolah
103.	ZulAzmi., S.E	TenagaAdministrasiSekolah
104.	Drs. Zulkarnain	TenagaAdministrasiSekolah
105.	ZulfianaSiagian., S.Pd	Guru Mata Pelajaran

Tabel 4.2

b) Jumlah Siswa PerKelas

Tahun	Kelas			Jumlah
	X	XI	XII	
2016/2017	854	748	758	2360
2017/2018	380	777	729	1886
2018/2019	432	390	759	1581
2019/2020	387	421	382	1190

4. Proses Pembelajaran

Susunan Program

- Kurikulum yang digunakan : Kurikulum 2013
- Jumlah jam perminggu : 24 jam pelajaran
- Ada tambahan jam, yaitu : Tidakada
- Mulok : Conversation
- Pilihan Ekstrakurikuler : Futsal, Temuga (drama), PMR, Paskibra, senitari,
- WaktuBelajar : Pagi
- Uangsekolah / bulan : Kelas X : Rp. 200.000,-
: Kelas XI : Rp. 120.000,-
: Kelas XII : Rp. 120.000,-

5. Sarana Dan Prasarana

Sumber Daya Sarana/Prasarana

- Luas Tanah : 10,862 m²
- Jumlah Ruang Kelas : 57 ruangan
- Ukuran Ruang Kelas : 10 x 8 m
- Bangunan Lain Yang Ada :

- | | | |
|---------------------------------------|---|------------------------|
| a. Perpustakaan | : | 15 x 10 m ² |
| b. Ruangan Tata Usaha | : | 9 x 7 m ² |
| c. Musholla | : | 20 x 18 m ² |
| d. Ruangan Osis | : | 10 x 8 m ² |
| e. Ruangan UKS | : | 8 x 4 m ² |
| f. Ruangan E-Rapor | : | 10 x 7 m ² |
| g. Ruangan Humas | : | 5 x 4 m ² |
| h. Ruangan Kurikulum | : | 6 x 4 m ² |
| i. Ruangan Bimbingan Konseling (BK) | : | 6 x 5 m ² |
| j. Ruangan Guru | : | 20 x 7 m ² |
| k. Ruangan Kepala Sekolah | : | 5 x 4 m ² |
| l. Ruangan Kemahasiswaan | : | 5 x 4 m ² |
| m. Serba Guna | : | 20 x 7 m ² |
| n. Gedung Olahraga | : | 8 x 4 m ² |
| o. Ruangan Pusat Sumber Belajar (Psb) | : | 10 x 7 m ² |
| p. Lab. Fisika | : | 10 x 7 m ² |
| q. Lab. Biologi | : | 10 x 7 m ² |
| r. Lab. Kimia | : | 10 x 7 m ² |
| s. Lab. Komputer | : | 10 x 7 m ² |
| t. Lab. Bahasa | : | 10 x 7 m ² |
| u. Kantin | : | 5 x 4 m ² |
| v. Toilet | : | 8 x 3 m ² |
- Lapangan olahraga (jenis, ukuran) :
1. Futsal

a. Lapangan Futsal	:(Jumlah Lap : 1)	:26 x 15 m
b. Bola	:(Jumlah: 20)	Kondisi : baik
c. Tiang Gawang	:(Jumlah : 2)	Ukuran : 3 x 2 m
 2. Bola Voli

a. Lapangan bola voli	:(Jumlah Lap : 1)	Luasnya: 18 x 9 m
b. Bola	:(Jumlah :15)	Kondisi : baik
c. Tiang	:(Jumlah : 2)	Ukuran : 2,43 m

- d. Net : (Jumlah : 2) Ukuran: 9
3. Bola Basket
- a. Lapangan : (Jumlah Lap : 1) Luasnya:28 x 15 m
- b. Bola : (Jumlah : 10) Kondisi : Baik
- c. Tiang ring : (Jumlah : 2)
4. TenisLapangan
- a. Lapangan : (Jumlah Lap : 1) Luasnya: 23,77 x
10,97m
- b. Bola : (Jumlah : 8) Kondisi : baik
- c. Tiang : (Jumlah : 2) Ukuran: m
- d. Net : (Jumlah : 2) Ukuran: m
- e. Raket : (Jumlah : 6) kondisi: Baik
5. Bulutangkis
- a. LapanganBulutangkis : (Jumlah Lap : 1) Luasnya : m
- b. Bola : (Jumlah : 3 slok) Kondisi : baik
- c. Tiang : (Jumlah : 2) Ukuran : m
- d. Net : (Jumlah : 2) Ukuran : m
- e. Raket : (Jumlah : 20) kondisi : Baik
6. TenisMeja
- a. LapanganTenisMeja: (Jumlah Lap : 1) Luasnya : 9x18 m
- b. Bola : (Jumlah : 2 slok) Kondisi : baik
- c. Meja : (Jumlah : 4) Ukuran : m
- d. Net : (Jumlah : 5) Ukuran : m
- e. Bet : (Jumlah : 25) kondisi : Baik
7. LompatJauh
- a. Bak Pasir lompat jauh : (Jumlah : 1)
- b. Panjang : 9 mLebar: 2 m

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

a. Uji Validitas

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019 yang menjadi subjek penelitian adalah kelas XI⁴ MIPA sebagai kelas uji angket dan kelas XI³ MIPA sebagai kelas control. Sebelum melakukan penyebaran angket, terlebih dahulu peneliti melakukan validitas angket terhadap 30 item pernyataan yang akan di sebar pada kelas control yang menjadi fokus pada penelitian ini.

Setelah dilakukannya validitas pada 30 item pernyataan yang dilakukan pada kelas uji sebanyak 28 siswa, ternyata ada banyak 20 item pernyataan yang valid dengan menggunakan computer program SPSS for Windows seri 20.0 yang akan disebar pada 32 siswa dikelas XI³ MIPA.

Perolehan hasil angket yang terdiri dari 30 item pernyataan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3. Ringkasan Angket Kecemasan Berkomunikasi

Data Validitas

No Pernyataan	□ hitung	□ tabel (= 5%,N = 28)	Keterangan
1	0,501	0,374	Valid
2	0,185	0,374	Tidak Valid
3	0,504	0,374	Valid
4	0,666	0,374	Valid
5	0,641	0,374	Valid
6	0,653	0,374	Valid
7	0,116	0,374	Tidak Valid
8	0,538	0,374	Valid

9	0,170	0,374	Tidak Valid
10	0,581	0,374	Valid
11	0,106	0,374	Tidak Valid
12	0,555	0,374	Valid
13	0,293	0,374	Tidak Valid
14	0,398	0,374	Valid
15	0,488	0,374	Valid
16	0,467	0,374	Valid
17	0,494	0,374	Valid
18	0,600	0,374	Valid
19	0,559	0,374	Valid
20	0,76	0,374	Tidak Valid
21	0,112	0,374	Tidak Valid
22	0,081	0,374	Tidak Valid
23	0,501	0,374	Valid
23	0,641	0,374	Valid
25	0,653	0,374	Valid
26	0,536	0,374	Valid
27	0,198	0,374	Tidak Valid
28	0,448	0,374	Valid
29	0,666	0,374	Valid
30	0,293	0,374	Tidak Valid

Sumber Hasil Pengelolahan: SPSS 22.0 (2019)

Berdasarkan hasil data diatas dapat dipahami bahwa validitas data pada taraf $\alpha = 5\%$ dengan jumlah responden 28 orang, pada validitas item nomor 1 diketahui α hitung = 0,501 dengan $N = 28$ pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ maka diketahui α tabel = 0,374. Dari hasil tersebut dilihat bahwa α hitung lebih besar dari α tabel ($0,501 < 0,374$). Berdasarkan data tersebut dapat dicontohkan bahwa item soal nomor satu adalah valid. Dari 30 item pernyataan yang disebar diketahui ada 20 item yang valid dan 10 item yang tidak valid yaitu item soal nomor 2, 7, 9, 11, 13, 20, 21, 22, 27, 30.

Tabel 4.4

Angket Setelah di Uji

No	Pernyataan																				Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	53
2	2	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	1	2	54
3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	59
4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	1	2	2	2	52
5	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	64
6	3	1	4	4	1	3	3	2	3	1	3	1	1	3	2	3	1	3	2	2	46
7	1	4	2	4	4	3	2	1	2	4	3	4	1	3	4	1	2	1	3	2	51
8	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	1	4	3	2	2	64
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	1	71
10	2	4	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	4	2	3	3	1	3	53
11	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	1	4	4	1	2	50
12	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	4	3	1	2	3	60
13	1	2	4	4	2	2	2	3	2	3	3	1	1	4	4	2	3	2	3	2	50
14	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	1	2	2	3	2	3	59
15	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	1	2	1	52
16	1	3	3	3	2	3	2	3	2	1	4	3	2	4	4	2	4	2	2	3	53
17	2	4	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	1	4	2	3	2	2	3	2	52
18	2	3	2	4	2	3	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	44
19	4	4	3	4	3	3	3	2	3	1	4	3	2	3	3	1	2	2	3	3	56
20	2	4	2	4	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	45
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	40
22	2	4	2	4	1	3	3	3	1	3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	2	57
23	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	58
24	2	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	3	2	58
25	3	3	3	4	1	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	54
26	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	47
27	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	1	2	3	54
28	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	1	2	2	57
29	1	2	2	3	1	1	2	4	2	1	1	3	1	1	3	2	1	2	2	3	38
30	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	1	3	3	2	3	2	2	2	56
31	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	1	4	3	1	2	3	1	3	57
32	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	4	4	4	2	4	2	1	2	56
Total																					1.720

Berdasarkan data di atas mengenai kelompok Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019 sebanyak 32 siswa dengan 20 butir pernyataan angket memperoleh nilai tertinggi 71 dan nilai terendah 38.

b. Uji Realibitas

Realibitas angket Kecemasan Berkomunikasi dihitung dengan menggunakan computer program SPSS for Windows seri 20.0 seperti berikut ini:

Tabel 4.5 Realibitas Statistic

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,888	20

Berdasarkan uji realibitas angket Kecemasan Berkomunikasi dilakukan menggunakan rumus Alpha dengan bantuan program SPSS for Windows seri 20.0. instrument dinyatakan reliabel (terandal) apabila memiliki nilai Alpha > 0,6 namun, jika α hitung < dari α tabel (0,60) maka instrument dikatakan tidak reliabel.

C. Pengujian Hipotesis

a. Pengertian uji-t

Uji-t dilakukan untuk menguji pengaruh variabel independen dan variabel dependen secara parsial. Melakukan uji *paired samples test* . diperlukan skala interval atau rasio atau yang didalam SPSS disebut *scale* dan pengujian terhadap

sampel tersebut dilakukan 2 kali (sebelum-sesudah). Ada tidaknya perbedaan dari hasil yang dilakukan setelah diberikannya layanan.

Pada penelitian ini menggunakan computer program SPSS for Windows seri 20.0, Melakukan uji paired Sampels test diperlukan berskala interval dan pengujian terhadap sampel tersebut dilakukan 2 kali (sebelum dan sesudah) dalam kurun waktu yang berbeda. Ada tidaknya perbedaan sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika :

- a. Ha : Adanya penurunan Kecemasan dalam Berkomunikasi siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan melalui Layanan Bimbingan Kelompok.
- b. Ho: Tidak adanya penurunan Kecemasan dalam Berkomunikasi siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan melalui Layanan Bimbingan Kelompok.

Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis adalah jika nilai signifikasi (2-tailed) < 0,05 maka Ha diterima, namun jika nilai signifikasi (2-tailed) > 0,05 maka Ho diterima.

Tabel 4.5

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	49.4615	13	7.34411	2.03689
	Posttest	33.4615	13	2.43637	.67573

Berdasarkan dari data tabel diatas, dapat diperoleh rata-rata Kecemasan Berkomunikasi sebelum dilakukannya layanan bimbingan kelompok 49,46 dan rata-rata yang di dapatkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok adalah 33,46. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan dalam kecemasan

berkomunikasi sesudah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI-3 MIPA SMA Negeri 3 Medan sebanyak 16%.

Tabel 4.6
Hasil Uji T-test
Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest – Posttest	16.00000	8.35663	2.31771	10.95014	21.04986	6.903	12	.000

Sumber: Output SPSS Versi 20.0

Berdasarkan hasil perhitungan *uji-t* pada tabel di atas, diperoleh nilai yang signifikansi (2-tailed) adalah 0,000. Itu berarti nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan kriteria penerimaan atau hipotesis itu berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil *uji-t* dapat disimpulkan bahwa ada penurunan antara kecemasan Berkomunikasi dengan dilakukannya layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI-3 MIPA SMA Negeri 3 Medan.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Gambaran Kecemasan Dalam Berkomunikasi Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

Hasil penelitian menunjukkan gambaran Kecemasan Berkomunikasi sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil Pre-test Kecemasan Berkomunikasi

No	Nama Siswa	Skor □	Presentasi	Kategori
1	AD	53	66.25	Sedang
2	AS	54	67.5	Sedang
3	HR	59	73.75	Tinggi
4	AG	52	65	Sedang
5	MF	64	80	Tinggi
6	NT	46	57.5	Sedang
7	DY	51	63.75	Sedang
8	KW	64	80	Tinggi
9	RY	71	88.75	sangat tinggi
10	MS	53	66.25	sedang
11	TN	50	62.5	Sedang
12	DA	60	75	Tinggi
13	JJ	50	62.5	Sedang
14	JA	59	73.75	Tinggi
15	CA	52	65	Sedang
16	AS	53	66.25	Sedang
17	AN	52	65	Sedang
18	NA	44	55	Sedang
19	KS	56	70	Tinggi
20	MT	45	56.25	Sedang
21	HB	40	50	Rendah
22	MS	57	71.25	Tinggi
23	MR	58	72.5	Tinggi
24	HC	58	72.5	Tinggi
25	DR	54	67.5	Sedang
26	AS	47	58.75	Sedang
27	DT	54	67.5	sedang
28	FW	57	71.25	tinggi
29	AT	38	47.5	rendah
30	HS	56	70	tinggi
31	KA	57	71.25	tinggi
32	SK	56	70	tinggi
Total		1720	-	-
Mean		53.75		

Berdasarkan pada hasil data **tabel 4.7** diatas, diperoleh hasil yang didapat kategori tinggi dan sangat tinggi yang akan menjadi fokus penelitian yaitu

terdapat 1 siswa yang memiliki kategori kecemasan dalam berkomunikasi sangat tinggi dan 13 siswa dalam kategori tinggi sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok. dikarenakan 14 siswa yang terindeksi dengan masalah kecemasan berkomunikasi, sehingga dibagi menjadi 2 kelompok dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok, karena didalam bimbingan kelompok terdiri dari sekelompok 8-10 orang.

2. Gambaran Kecemasan Dalam Berkomunikasi Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

Hasil penelitian menunjukkan gambaran Kecemasan Berkomunikasi sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil Post-test Kecemasan Berkomunikasi

No	Nama Siswa	Skor \square	Presentasi	Kategori
1	HR	40	50	Rendah
2	MF	43	53.75	Rendah
3	KW	42	52.5	Rendah
4	RY	39	48.75	Rendah
5	DA	41	51.25	Rendah
6	JA	39	48.75	Rendah
7	KS	48	60	Sedang
8	MS	41	51.25	Rendah
9	MR	38	47.5	Rendah
10	HC	43	56.58	Sedang
11	FW	39	48.75	Rendah
12	HS	40	50	Rendah
13	KA	44	55	Sedang
14	SK	49	61.25	Sedang
Total		586	-	-
Mean			41.86	

Berdasarkan data pada tabel diatas, hasil pos-test setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dalam jangka waktu tertentu kepada siswa terjadi penurunan kecemasan dalam berkomunikasi, hasil yang didapat 3 siswa dalam kategori sedang dan 11 siswa dalam kategori rendah.

3. Perbedaan Kecemasan Dalam Berkomunikasi Sebelum Dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

Tabel 4.8

Kategori Perbedaan Kecemasan Berkomunikasi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Nama Siswa	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
1	HR	59	Tinggi	40	Rendah
2	MF	64	Tinggi	43	Rendah
3	KW	64	Tinggi	42	Rendah
4	RY	71	Sangat Tinggi	39	Rendah
5	DA	60	Tinggi	41	Rendah
6	JA	59	Tinggi	39	Rendah
7	KS	56	Tinggi	48	Sedang
8	MS	57	Tinggi	41	Rendah
9	MR	58	Tinggi	38	Rendah
10	HC	58	Tinggi	43	Sedang
11	FW	57	Tinggi	39	Rendah
12	HS	56	Tinggi	50	Rendah
13	KA	57	Tinggi	55	Sedang
14	SK	56	Tinggi	61.25	Sedang

Tabel 4.9

Perbedaan Kecemasan Berkomunikasi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

No	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	1	3.12	0	0
2	Tinggi	13	41	0	0
3	Sedang	16	50	4	28.6
4	Rendah	2	6.25	10	71.4

5	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		29	100%	14	100%

Berdasarkan tabel di atas, data yang diperoleh untuk melihat perbedaan kecemasan berkomunikasi siswa dapat dilihat dari hasil *pre-test* dimana dalam kategori sangat tinggi dengan frekuensi 1 siswa sebanyak 3,12%, kategori tinggi dengan frekuensi 13 siswa sebanyak 41%, kategori sedang dengan frekuensi 16 siswa sebanyak 50% dan kategori rendah dengan frekuensi 2 siswa sebanyak 6,25% sedangkan hasil *post-test* kategori sedang dengan frekuensi 4 siswa sebanyak 28,6% dan kategori rendah dengan frekuensi 10 siswa sebanyak 71,4%. Dengan hasil uji-t yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0.05 dan derajat kebebasan $dk = (n_1+n_2 - 2) = (32+14-2) = 44$ maka dari tabel t diperoleh $t_{tabel}=2,317$ dan $t_{hitung}=6,905$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,905 > 2,317$) atau $sig\ 0.000 > 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan adanya pengaruh kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan berlakuan layanan bimbingan kelompok.

4. Penurunan Kecemasan Berkomunikasi Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, terjadi penurunan kecemasan berkomunikasi. Hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* pada tabel berikut:

Tabel 4.10

Penurunan Kecemasan Berkomunikasi

No	Nama Siswa	Pre-test		Post-test		Jumlah Peningkatan	Kategori
		Skor □	Presentasi	Skor □	Presentasi		
1	HR	59	73.75	40	50	9	rendah
2	MF	64	80	43	53.75	21	rendah
3	KW	64	80	42	52.5	22	rendah
4	RY	71	88.75	39	48.75	32	rendah
5	DA	53	66.25	41	51.25	12	rendah
6	JA	59	73.75	39	48.75	20	rendah
7	KS	56	70	48	60	8	sedang
8	MS	57	71.25	41	51.25	16	rendah
9	MR	58	72.5	38	47.5	20	rendah
10	HC	58	72.5	43	56.58	15	sedang
11	FW	57	71.25	39	48.75	18	rendah
12	HS	56	70	40	50	16	rendah
13	KA	57	71.25	44	55	13	sedang
14	SK	56	70	49	61.25	7	sedang
Total		1720		586			

Tabel 4.11

Mean *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Berkomunikasi

	Mean	Penurunan
<i>Pre-test</i>	49.46	16
<i>Post-test</i>	33.46	

Berdasarkan data pada tabel diatas, dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan secara keseluruhan tingginya kecemasan berkomunikasi, tetapi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menjadi lebih rendah jika dibandingkan sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan pada tabel diatas dapat dilihat dari mean hasil *pre-test* 49,46 dan mean hasil *post-test* 33,46 artinya dari hasil data yang diperoleh

setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok terjadi peneurunan kecemasan berkomunikasi siswa sebesar 16. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa kelas XI-3 MIPA SMA Negeri 3 Medan.

5. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, hasil analisis data deskriptif *pre-test* dari 32 siswa terdapat 1 siswa dengan kecemasan berkomunikasi dalam kategori **Sangat Tinggi** dan 13 siswa dengan kecemasan berkomunikasi dalam kategori **Tinggi**, siswa yang menjadi sampel penelitian ini merupakan gambaran kecil dari masalah kecemasan berkomunikasi siswa yang terjadi di sekolah.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Dari hasil analisis data menggunakan SPSS, peneliti dapat mendiskusikan hasil penelitian.

Dengan demikian, berdasarkan pembahasan penelitian disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan dalam berkomunikasi siswa kelas XI. Sehingga dapat dinyatakan diterima dan ditolak dilihat melalui uji-t yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa teori dari Tohirin, (2007:172) bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan, perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih selektif,

yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok :

1. Tahap Pembukaan

Proses pemberian perlakuan diawali dengan tahap pembukaan, tahap tersebut untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan tentang tujuan, manfaat dan maksud dari dilaksanakannya bimbingan kelompok tersebut.

2. Setelah itu peneliti melaksanakan keakraban dengan permainan “ memperkenalkan diri dengan memberi nama buah-buahan” dimana setiap siswa harus memperkenalkan diri agar lebih menjalin keakraban sebelum masuk tahap-tahap selanjutnya.

3. Kemudian dilanjutkan dengan tahap kegiatan dari layanan bimbingan kelompok itu sendiri. Kegiatan ini dimulai dari membahas topik tugas seperti; Keterampilan Berbicara, Keterampilan Berkomunikasi, Cara Berkomunikasi yang Baik, Pengendalian Diri Yang Baik, yang diharapkan agar siswa mendapatkan informasi baru dari topik bahasan. Setiap-tiap anggota kelompok dapat mengemukakan pendapatnya dengan terbuka dan anggota lainnya tidak boleh menyalahkan pendapat dari temannya sendiri.

4. Selanjutnya masuk pada tahap pengakhiran, pimpinan kelompok menyampaikan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok akan berakhir dengan setiap anggota harus memberikan tanggapan terhadap kegiatan bimbingan kelompok serta menyampaikan harapan untuk dirinya setelah mendapatkan informasi-informasi baru dari topik bahasan tersebut.

E. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian sudah dilakukan sebaik mungkin dengan mengupayakan segala kondisi-kondisi yang sangat mendukung dalam proses penelitian, dengan ini penelitian tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan karena hal yang tidak dapat dihindari dalam penelitian dapat mempengaruhi hasil penelitian:

Adapun kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini:

1. Penelitian dilakukan dengan waktu yang sangat lama dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti baik dari segi moril dan materil dari awal proses hingga pelaksanaan penelitian dan pengolahan data.
2. Selain keterbatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dan juga reverensi buku, merupakan keterbatasan yang tidak bisa dihindari. Oleh karena ini dengan sangat senang hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar dapat menyempurnakan tulisan-tulisan dimasa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka pada bab ini penulis dapat menyimpulkan bahwa:

1. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi Tahun Pembelajaran 2018/2019 berjalan dengan baik, siswa mulai dapat mengontrol diri dalam berkomunikasi.
2. Data yang diperoleh untuk melihat pengaruh bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa dapat dilihat dari hasil *pre-test* dimana dalam kategori sangat tinggi dengan frekuensi 1 siswa sebanyak 3,12%, kategori tinggi dengan frekuensi 13 siswa sebanyak 41%, kategori sedang dengan frekuensi 16 siswa sebanyak 50% dan kategori rendah dengan frekuensi 2 siswa sebanyak 6,25% sedangkan hasil *post-test* kategori sedang dengan frekuensi 4 siswa sebanyak 28,6% dan kategori rendah dengan frekuensi 10 siswa sebanyak 71,4%. Dengan hasil uji-t yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0.05 dan derajat kebebasan $dk = (n_1+n_2 - 2) = (32+14-2) = 44$ maka dari tabel t diperoleh $t_{tabel}=2,317$ dan $t_{hitung}=6,905$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,905 > 2,317$) atau $sig\ 0.000 > 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok

untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok.

3. Dengan diterapkannya layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi, siswa lebih terbuka mengungkapkan masalah yang dihadapi dan siswa merespon dengan aktif selama proses pemberian layanan dilangsungkan.

B. Saran

1. Bagi Kepala Sekolah untuk lebih bekerjasama dengan guru Bimbingan Konseling membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekolah melalui fasilitas-fasilitas yang mampu menunjang kecakapan berkomunikasi siswa.
2. Bagi Guru Bimbingan Konseling untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi melalui pelaksanaan bimbingan sesuai dengan kebutuhan siswa.
3. Bagi Siswa diharapkan dapat memahami diri siswa dan melakukan tugas seleyaknya seorang siswa agar dapat berkembang secara optimal untuk masa depan.
4. Bagi penulis selanjutnya yang akan meneliti dengan permasalahan yang sama untuk dijadikan sebagai saran dalam memulai pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung; Refika Aditama.
- Irianto, Agus. 2004. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta : Prenada Media.
- Prayitno & Amti, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta
- Tatiek. 2005 *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Depok : Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. 2015. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Depok.
- _____, 2013, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Sundari, Siti. 2015. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta; Rineka Cipta
- Sukardi, Ketut D. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta; Rineka Cipta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Albaveta CV.
- _____. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Albaveta CV.
- Winarni, Endang Widi. 2018. *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D*. Jakarta
- Wela Aswida, Marjohan, Yamis Syukur. 2012. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa T.P. 2012/ Vol 1 No. 1, 1-11*.
- Sofyan, Muh. Rapi, Ahmad Afif. 2015. *Pengaruh kecemasan berkomunikasi terhadap prestasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan biologi angkatan 2013 fakultas tarbiyah dan keguruan uin alauddin makasar T.P. 2013/ Vol 3 No 1, 1-18*.
- Suratmi, Rukman Abdullah, M. Taufik. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. Vol 4 No 1, 71-76*.
- Haris Yunanda. 2010. *Studi Deskriptif Kualitatif Tentang Kegiatan Mengatasi Masalah Belajar Yang Dialami Peserta Didik Pada Proses Belajar Di SMA Negeri 3 Putra Bangsa Lhoksukon. hal 1-10*.

Yeni Anggraini, Auliya Syaf, Adri Murni. 2017. *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. Vol 1 No 1, 31-38.*

Siska, Sudardjo, Esti Hayu Purnamaningsih. 2003. *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. No. 2, 67-71.*

Dokumentasi

