

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
STRESS INOCULATION TRAINING (SIT) UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (*PUBLIC SPEAKING
ANXIETY*) SISWA KELAS IX SMP SWASTA SINAR HUSNI
TAHUN AJARAN 2025/2026**

SKRIPSI

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

Oleh

WARDANA SYAHFITRI
NPM. 2202080026



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**



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 I
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Kamis, tanggal 9 April 2026, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Wardana Syahfitri
NPM : 2202080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

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

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

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, M.Hum

ANGGOTA PENGUJI:

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd
2. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd
3. Delianti, S.Ag., S.Pd., M.Ag

1.

2.

3.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Muldhar Basri No.3 Medan 20238 Telp. 061-6622-400 Ext. 22,23,30
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama mahasiswa : Wardana Syahfitri
NPM : 2202080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Sudah layak disidangkan.

Disetujui Oleh:
Pembimbing

Deliaty, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Diketahui Oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

Dra. Hj. Samsunrita, M.Pd

M. Fauzi Hasbiyan, S.Pd., M.Pd

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya



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.umma.ac.id> E-mail: fkip@umma.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Wardana Syahfitri
NPM : 2202080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf
27-01-2026	Perbaikan Abstrak	
30-01-2026	Perbaikan Tabel Uji Reliabilitas	
23-2-2026	Penambahan Tabel Uji Validitas	
24-02-2026	Penambahan Keterbatasan Penelitian	
25-02-2026	Perbaikan Kesimpulan dan Saran	
27-02-2026	Penambahan Lampiran	
2.03-2026	Drajahan untuk sidang meja hijau	

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hayzan, S.Pd., M.Pd.

Medan, 10 Maret 2026

Dosen Pembimbing

Deliaty, S.Ag., S.Pd., M.Ag.



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.ummu.ac.id> E-mail: fkip@ummu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Wardana Syahfitri
NPM : 2202080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026" adalah bersifat asli (original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Medan, Maret 2026

Hormat Saya

membuat Pernyataan



Wardana Syahfitri
NPM. 2202080026

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

ABSTRAK

WARDANA SYAHFITRI, NPM. 2202080026. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026. Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa SMP Swasta Sinar Husni. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Objek dari penelitian ini adalah siswa kelas IX 1 SMP Swasta Sinar Husni, peneliti menggunakan 16 siswa sebagai sampel penelitian, yang terbagi menjadi 8 siswa untuk kelompok eksperimen dan 8 siswa untuk kelompok kontrol. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data adalah angket kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan menerapkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengurangan yang signifikan dalam kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Sebaliknya, pengurangan yang terjadi pada kelompok kontrol tidak menunjukkan signifikansi. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), Kecemasan Berbicara di Depan Umum

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena berkat dan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026”** yang merupakan salah satu syarat dalam pencapaian gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat dan salam penulis curahkan sepenuhnya kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Berkat usaha dan do'a akhirnya skripsi penelitian ini dapat terselesaikan walaupun masih ada kekurangan. Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini bukan hanya bersandar pada kemampuan penulis tetapi tidak terlepas dari bantuan semua pihak yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih tak terhingga yang telah diberikan kepada penulis. Terkhususnya penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua malaikat tak bersayap yang penulis miliki, yaitu Ayah dan Mamak. Terima kasih tak terhingga untuk Ayahku yang hebat yang selalu melindungi, menjadi motivasi, yang selalu memberikan

dukungan, doa dan materi yang selalu diusahakan. Ayah terima kasih yang sangat tak terhingga karena telah senantiasa menjadi pelindung, senantiasa menyayangi penulis hingga penulis bisa untuk berada di langkah yang sejauh ini. Tanpa Ayah yang hebat, penulis tidak akan pernah mampu untuk selalu berani dan mampu untuk tumbuh sejauh ini. Dan untuk Mamakku tercinta, terkasih, tersayang, pintu surgaku, tersegalanya di dunia dan di akhirat nanti, yang tidak pernah hentinya mendoakan penulis sehingga penulis mampu melangkah sejauh ini, dukungan, motivasi yang tidak pernah putus hingga sampai saat ini. Tanpa Mamak, penulis tidak akan pernah menjadi hidup yang berawal dari dikandung, dilahirkan, dibesarkan, dibimbing, dan dibekali dengan penuh rasa cinta dan kasih sayang. Sangat beruntung dan bersyukur dibesarkan oleh mamak orang batak yang percaya bahwa pendidikan adalah segalanya "*Anakkonhi do hamoraon di au*" yang artinya "Anak adalah kekayaan". Seuntaian doa yang tak hentinya penulis ucapkan, "*jazakumullah katsir*", "Semoga Allah SWT membalas amal kebbaikannya dengan balasan yang berlipat ganda" Aamiin. Keringat Ayah yang jatuh ke bumi dan doa Ibu yang naik ke langit adalah fondasi utama skripsi untuk mencapai selesai. Maaf jika perjalanan ini lama, tapi terima kasih banyak tidak pernah untuk melepas genggamannya disaat orang lain sibuk menunjukkan kekurangan saya. Untuk setiap tatapan sebelah mata yang pernah saya lalui, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan, tanpa keraguan dari kalian, mungkin saya tidak akan sekuat ini, hari ini saya berdiri di atas kata "*tidak mungkin*" yang pernah saya terima. Selain kedua orang tua penulis juga mengucapkan terimakasih juga kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Agussani, M.AP.** Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.** Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Uniiiversitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.** Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibu **Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.** Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibu **Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.** Selaku Dosen Pembimbing Materi Skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta arahan yang sangat berguna dan bermanfaat bagi penulis, seuntaian do'a penulis ucapkan, "*jazakumullah katsir*", "Semoga Allah SWT membalas amal kebbaikannya dengan balasan yang berlipat ganda" Aamiin.
6. Seluruh Dosen khususnya kepada Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling beserta Staf Pegawai Biro Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak **Drs. H. Juliardi** Selaku Kepala SMP Swasta Sinar Husni Medan, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah yang bersangkutan.

8. Ibu **Sri Wahyuni, S.Pd.** Selaku guru BK di SMP Swasta Sinar Husni Medan, yang senantiasa membantu dan meluangkan waktu selama saya melakukan penelitian di sekolah yang bersangkutan, seuntai do'a penulis ucapkan, "*jazakumullah katsir*", "Semoga Allah SWT membalas amal kebbaikannya dengan balasan yang berlipat ganda" Aamiin.
9. Abang Penulis **Suhendra Syahputra**, terimakasih atas segala motivasi yang telah disampaikan melalui candaan selama ini, candaan yang menyimpan banyak makna. Semoga segala usaha dan keinginan baik kita berdua senantiasa dipermudah dan dilancarkan oleh Allah SWT. Aamiin.
10. Sahabat penulis **Luthfiah Fahmi, Adinda Selfy Aulia**, terimakasih atas segala respon serius atau pun lucu kalian yang tentunya sangat berharga di setiap saat, dan **Maya**, terimakasih telah menjadi sahabat baik penulis dari pertama kali berteman walaupun sesekali terhalang jarak, namun komunikasi dan semangat yang diberikan selalu membersamai di mana pun berada.
11. Sahabat penulis yang tak kalah penting kehadirannya, **Nadia Arista** dan **Raudatul Zakia** terima kasih telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dari awal perkuliahan hingga sampai saat ini, terima kasih telah hadir seperti keluarga, terima kasih juga atas semangat, canda tawa, dukungan, mendengarkan keluh dan bertukar cerita baik dalam suka maupun duka.
12. Teman-teman satu penelitian di satu yayasan yang sama **Aprilia Malika Putri, Inggit Dwi Ningsih**, dan **Vemila Yulistadrifani Siregar**, terimakasih atas kebersamaan, bekerja sama dalam menyelesaikan skripsi, senantiasa memberi dukungan selama perkuliahan dan menjalani penelitian.

13. Seluruh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling kelas A pagi tahun 2022, terima kasih untuk dukungan, motivasi, kebersamaan dan keakraban yang telah dibentuk selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Diskusi, kerja sama, dan semangat saling membantu yang terjalin selama ini pengalaman yang sangat berharga bagi penulis serta sangat memberikan kontribusi positif dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Untuk seseorang yang belum bisa penulis tulis jelas namanya, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfudz*. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber semangat dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Terakhir, sebelum penulis akhiri, "*Beberapa anak memang terlahir beruntung di tengah keluarga yang berkecukupan. Sisanya lebih beruntung lagi karena diberi hati dan tulang yang kuat untuk berusaha sendiri*". Kata-kata ini yang pernah penulis baca dan membuat penulis semangat untuk melangkah sejauh ini, terimakasih banyak kepada **Wardana Syahfitri**, sudah berusaha dan tidak mudah menyerah dalam kondisi apapun.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya. *Aamiin Yarobbal'alamin.*

Wassalamu,alaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Medan, Desember 2025
Penulis,

Wardana Syahfitri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kerangka Teoritis	11
2.1.1 Bimbingan Kelompok.....	11
2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok	11
2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok	12
2.1.1.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	13
2.1.1.4 Komponen Bimbingan Kelompok.....	14
2.1.1.5 Dinamika Bimbingan Kelompok.....	15
2.1.1.6 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	15
2.1.2 Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	17
2.1.2.1 Pengertian Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT).....	17
2.1.2.2 Tahap-tahap Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT).....	19
2.1.3 Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)... 20	
2.1.3.1 Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>).....	20
2.1.3.2 Penyebab Kecemasan Berbicara (<i>Public Speaking Anxiety</i>).....	21
2.1.3.3 Indikator Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)	22
2.2 Penelitian Yang Relevan	23
2.3 Kerangka Konseptual	25
2.4 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Pendekatan Penelitian.....	28
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
3.2.1 Lokasi Penelitian	29
3.2.2 Waktu Penelitian.....	29

3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
3.3.1	Populasi Penelitian.....	30
3.3.2	Sampel Penelitian	30
3.4	Desain Penelitian	31
3.5	Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional Variabel	32
3.5.1	Variabel Penelitian.....	32
3.5.2	Defenisi Operasional	34
3.6	Teknik Pengumpulan Data	35
3.6.1	Observasi	35
3.6.2	Angket.....	36
3.7	Uji Validitas Data	37
3.8	Uji Reliabilitas Data	39
3.9	Teknik Analisis Data	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	42
4.2	Kecenderungan Variabel	43
4.2.1	Analisis Hasil Data Pretest dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen	43
4.2.2	Analisis Hasil Data Pretest dan Posttest Pada Kelompok Kontrol	44
4.2.3	Analisis Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	46
4.3	Pengujian Hipotesis	47
4.3.1	Pengujian Hipotesis Pertama	48
4.3.2	Pengujian Hipotesis Kedua.....	50
4.3.3	Pengujian Hipotesis Ketiga.....	51
4.4	Pembahasan dan Diskusi Hasil Penelitian.....	52
4.4.1	Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>).....	53
4.4.2	Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>) Pada Kelompok Eksperimen (Pre test dan Post test)	53
4.4.3	Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>) Pada Kelompok Kontrol (Pre test dan Post test)	54
4.4.4	Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>) Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	55
4.5	Keterbatasan Penelitian	57
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1	Kesimpulan.....	58
5.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual	26
Tabel 3.1 Waktu dan Pelaksanaan Penelitian	29
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Penelitian	30
Tabel 3.3 Jumlah Sampel Penelitian	31
Tabel 3.4 Hubungan Variabel	33
Tabel 3.5 Kisi-kisi Observasi Penelitian.....	35
Tabel 3.6 Skala Likert.....	36
Tabel 3.7 Kisi-kisi Indikator Kecemasan Berbicara	37
Tabel 3.8 Kategori Kecemasan Berbicara di Depan Umum	40
Tabel 4.1 Skor Pre test dan Post test Pada Kelompok Eksperimen	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Kelompok Eksperimen (Pre -test dan Post test).....	44
Tabel 4.3 Skor Pre test dan Post test Pada Kelompok Kontrol.....	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Variabel Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Kelompok Kontrol (Pre-test dan Post-test)	45
Tabel 4.5 Skor Pre-test Kecemasan Berbicara di Depan Umum Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 4.6 Skor Post-test Kecemasan Berbicara di Depan Umum Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 4.7 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Antara Pre-test dan Post-test Pada Kelompok Eksperimen.....	48
Tabel 4.8 Arah Perbedaan Pre-test dan Post-test Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Kelompok Eksperimen	49
Tabel 4.9 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Antara Pre-test dan Post-test Pada Kelompok Kontrol	50
Tabel 4.10 Arah Perbedaan Pre-test dan Post-test Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Kelompok Kontrol	51
Tabel 4.11 Hasil Analisis Kolmogrov <i>Smirnov Two Independent Sampels</i> Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	65
Lampiran 2 Laporan Pelaksanaan Layanan	77
Lampiran 3 Instrumen Penelitian (Sebelum Uji Coba Penelitian).....	83
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen	87
Lampiran 5 Instrumen Penelitian (Setelah Uji Coba Penelitian)	89
Lampiran 6 Hasil Data Pre Test dan Post Test	92
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	93
Lampiran 8 Lembar Kerja Peserta Didik (Kelompok Eksperimen).....	94
Lampiran 9 Lembar Kerja Peserta Didik (Kelompok Kontrol)	96
Lampiran 10 K1	97
Lampiran 11 K2	98
Lampiran 12 K3	99
Lampiran 13 Berita Acara Bimbingan Seminar Proposal.....	100
Lampiran 14 Permohonan Perubahan Judul Skripsi	101
Lampiran 15 Berita Acara Seminar Proposal Seminar Skripsi	102
Lampiran 16 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal	103
Lampiran 17 Surat Keterangan Melakukan Seminar Proposal	104
Lampiran 18 Surat Mohon Izin Riset.....	105
Lampiran 19 Surat Keterangan Pelaksanaan Riset	106
Lampiran 20 Surat Pernyataan Tidak Plagiat.....	107
Lampiran 21 Turnitin	108
Lampiran 22 Daftar Riwayat Hidup.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berbicara di depan umum (*public speaking*) merupakan keterampilan yang sangat penting yang dibutuhkan oleh semua siswa guna menghadapi kehidupan akademik maupun sosial. Kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) ini tidak hanya mendukung proses pembelajaran, akan tetapi juga dapat melatih kepercayaan diri, kemampuan ide, serta melatih keterampilan sosial yang sangat berguna bagi kehidupan siswa di masa depannya. Namun, pada kenyataannya banyak sekali siswa yang mengalami kendala, yaitu berupa kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*).

Kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) ditandai dengan munculnya rasa gugup, takut dinilai *negative*, sulit berkonsentrasi, gemetar, hingga menurunnya kemampuan untuk menyampaikan materi dengan baik (McCroskey, 2015). Kondisi ini umumnya dialami oleh remaja SMP, khususnya pada mereka di kelas IX yang sedang berada tahap perkembangan emosional menuju remaja akhir. Perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan (Rohma, 2024).

Pada umumnya kecemasan (*anxiety*) ini dikatakan sebagai respon normal terhadap situasi yang sangat menakutkan dalam kehidupan seseorang, namun hal ini bisa berlangsung dalam waktu singkat. Kecemasan merupakan campuran

antara rasa takut dan kekhawatiran akan masa depan tanpa adanya penyebab tertentu dari rasa takut tersebut (Chaplin, 2018). Setiap individu manusia tidak pernah lepas dari berbagai permasalahan yang ada di sekitarnya, dan terkadang sulit untuk mengatasinya sehingga dapat menimbulkan rasa cemas dan gelisah, inilah sebabnya mengapa rasa cemas sering kali merayapi diri seseorang (Pusvitasari & Jayanti, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting karena mengingat untuk terus membantu para remaja untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*).

Berbagai studi menunjukkan bahwa kecemasan (*anxiety*) ini dialami oleh banyak orang, terutama mereka yang belum terbiasa menghadapi orang ramai dan hal ini menjadi salah satu bentuk kecemasan sosial yang paling sering terjadi (Aleeya & Suhesty, 2025). Kepentingan dari penelitian ini adalah bahwa dari kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) merupakan kondisi psikologis yang dapat dikurangi melalui perubahan yang terstruktur, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang berprinsip pada teori kognitif behavioral yang efektif membantu siswa mengelola kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*), dalam hubungan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) pada bimbingan kelompok memperkuat peran layanan bimbingan dan konseling sebagai intervensi yang preventif sekaligus kuratif dalam mendukung perkembangan sosial.

Dalam lingkungan Layanan dan Bimbingan dan Konseling di Sekolah, peran Guru Bimbingan dan Konseling sangat penting untuk membantu siswa guna mengatasi permasalahan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking*

anxiety) ini. Dan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk permasalahan ini adalah Layanan Bimbingan Kelompok, karena layanan ini dapat menciptakan suasana kebersamaan, memberikan dukungan emosional, serta juga dapat untuk memfasilitasi latihan keterampilan sosial. Layanan Bimbingan Kelompok memberi siswa untuk berbagi kesempatan untuk berbagi perasaan, mendengarkan pengalaman teman sebaya, serta mempraktikkan keterampilan sosial dalam lingkungan yang aman dan mendukung, melalui layanan ini, siswa merasa lebih diterima dan mendapatkan umpan balik positif yang memperkuat rasa percaya diri mereka dalam diri mereka (Monika *et al.*, 2025)

Situasi ini menunjukkan bahwa banyak sekolah yang sangat berfokus pada aspek akademik, sementara layanan bimbingan dan konseling khusus untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang belum optimal. Hal ini terlihat dari peristiwa siswa yang takut untuk melakukan presentasi di depan teman-temannya, membaca teks yang terbata-bata, bahkan ada yang sengaja menghindari kesempatan tampil. Jika tidak segera diatasi, kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) akan sangat dapat menurunkan kepercayaan diri siswa, menghambat pencapaian akademik siswa, serta sangat berdampak bagi kemampuan sosial siswa di masa depan.

Penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam layanan bimbingan kelompok ini menjadi pilihan yang sangat efektif untuk mengatasi kecemasan (*anxiety*). Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini dikembangkan oleh (Meichenbaum, 1997) sebagai teknik kognitif-perilaku yang membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan dengan cara membangun daya tahan

psikologis. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini melibatkan tiga tahap utama yaitu berupa: 1) Konseptualisasi; 2) Perolehan Kerampilan dan Latihan; 3) Aplikasi dan Tindak Lanjut. Dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini, siswa dapat belajar mengidentifikasi pikiran irasional mereka dengan menggantinya dengan pikiran yang lebih mudah menyesuaikan diri mereka, serta mereka juga dapat melatih keterampilan relaksasi dan intruksi mandiri (*self instruction*) mereka sebelum melakukan *public speaking*.

Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) adalah jenis terapi kognitif-perilaku yang dirancang untuk membantu individu mengatasi stress maupun kecemasan (Meichenbaum, 1997). Pelatihan inokulasi stress merupakan bentuk modifikasi perilaku kognitif yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1997 yang melibatkan fase pendidikan, latihan dan aplikasi (Corey, 2016). Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat dilaksanakan pada individu, kelompok kecil maupun kelompok besar. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) memiliki beberapa keunggulan, yaitu yang pertama siswa dapat belajar untuk mengenal kecemasan mereka sebagai hal yang normal, yang kedua siswa mengenali jalan dari munculnya kecemasannya, selain itu, siswa juga belajar untuk mengelola kecemasan yang mereka alami dengan memahami perbedaan antara aspek yang dapat berubah dan tidak dapat berubah dari situasi kecemasan yang mereka alami (Erford *et al.*, 2010).

Siswa mempelajari peran berpikir dalam menciptakan stress dan diberi serangkaian keterampilan untuk menghadapi situasi stress di masa depan. *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan teknik yang mengajarkan keterampilan

coping yang berdasarkan pada pendekatan kognitif perilaku (Hardiyanti, 2022). Pendekatan kognitif memiliki hubungan yang sangat erat dengan terapi perilaku, seperti halnya dengan mengatur kembali pikiran secara rasional dan tersusun, mengajarkan siswa untuk merancang kalimat sendiri (pikiran) dan kemudian berlatih menganalisis pikiran rasional sejalan dengan bermain peran dan latihan berperilaku. Konsep ini menyatakan bahwa perubahan kognitif dan perilaku saling memperkuat dan berkaitan. Ketika perubahan kognitif menyebabkan perubahan baik dalam tindakan dan perilaku, maka akan tercipta rasa kesejahteraan yang dapat memperkuat perubahan dalam pikiran dan pada akhirnya semakin memperkuat perubahan perilaku (Hardiyanti, 2022).

Penulis mengambil objek penelitian di SMP Swasta Sinar Husni, berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan dengan guru BK SMP Swasta Sinar Husni, terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*). Maka dari itu sangat perlu untuk menangani permasalahan ini, karena hal ini sangat dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan juga dapat menyebabkan prestasi menurun. Adapun usaha yang dilakukan oleh guru BK SMP Swasta Sinar Husni ini adalah memberikan dukungan emosional, agar selalu berani untuk mengemukakan pendapat, dan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *stress inoculation training* belum pernah dilakukan dalam menangani masalah kecemasan berbicara di depan.

Maka dari itu penulis mencoba layanan bimbingan kelompok dengan teknik *stress inoculation training* ini karena teknik *stress inoculation training* ini menggabungkan dua keterampilan yaitu berupa *coping* fisik dan kognitif, yaitu

dengan membantu siswa mengatur instruksi dirinya agar dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi dengan lebih tepat, siswa juga dapat membentuk konsep dirinya dan mengubah sudut pandangnya terhadap kecemasan, serta juga dapat mengembangkan pemikiran baru tentang kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Triutami, 2022).

Adapun pada peneliti sebelumnya dengan teknik dan masalah yang sama yaitu “Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa” yang dilakukan oleh (Triutami, 2022), hasilnya adalah Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum. Adapun penelitian yang juga dilakukan oleh (Diyahpalupi, 2023) yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa”, hasilnya adalah konseling kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* efektif untuk menurunkan kecemasan ujian siswa, pada perbandingan kedua kelompok menunjukkan bahwa kelompok eksperimen lebih efektif dalam menurunkan kecemasan ujian dibandingkan kelompok kontrol, dan juga penelitian yang dilakukan oleh (Srianturi & Diyahpalupi, 2023) dengan judul “Konseling Kelompok Inokulasi Stres Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi” hasilnya adalah teknik inokulasi stress lebih efektif dibandingkan layanan konseling yang lain dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik, khususnya saat menghadapi ujian di era pandemi.

Berdasarkan data dan fenomena teori yang terkait diketahui dapat dimengerti bahwa menangani masalah kecemasan berbicara di depan umum

(*public speaking anxiety*) menjadi satu hal yang penting untuk membantu siswa. Dengan demikian maka penulis ingin mengkaji lebih dalam “**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026**”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka adapun identifikasi masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa SMP Swasta Sinar Husni yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*)
2. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) belum ditangani secara efektif
3. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) belum pernah diterapkan secara terukur di SMP Swasta Sinar Husni.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang terdapat pada identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti pada permasalahan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada siswa kelas IX SMP Swasta Sinar Husni.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen?
2. Apakah ada keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan metode layanan pada umumnya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol?
3. Apakah ada perbedaan antara keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen dengan keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan metode layanan pada umumnya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen?
2. Untuk mengetahui apakah ada keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan metode layanan pada umumnya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol?

3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen dengan keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan metode layanan pada umumnya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol?

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta dapat menjadi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan manfaat Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada siswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian senantiasa memiliki hasil yang sangat bermanfaat dan berguna, terutama bagi pengembangan ilmu, bagi diri peneliti tersendiri, maupun lembaga instant tertentu. Sesuai dengan penjelasan di atas dan setelah penelitian ini di rangkum maka manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi penulis, penelitian ini memberikan kesempatan kepada penulis untuk terjun ke lapangan secara langsung untuk meningkatkan pemahaman mengenai manfaat Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada siswa.

- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, yaitu mendapatkan teknik baru dalam membantu siswa dalam menangani masalah kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*).
- c. Bagi sekolah, yaitu memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi dalam rangka pengembangan Bimbingan dan Konseling dan mampu memberikan pemahaman dan pengembangan kepada siswa bahwa kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) bisa diatasi.
- d. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah kecemasan (*anxiety*) yang dihadapi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Bimbingan Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang menggunakan pendekatan kelompok dalam kegiatan bimbingan guna untuk memberikan bantuan terhadap individu yang membutuhkan. Bimbingan kelompok ini dapat berupa penyampaian informasi atau pun bisa berupa aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pribadi, sosial, atau pun yang lainnya. Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan pemikiran kelompok dan membahas berbagai hal yang bermanfaat bagi pengembangan pribadi yang bertujuan untuk memecahkan masalah seseorang atau pun masalah sosial (Prayitno, 2022).

Sesuai dengan pengertian layanan bimbingan kelompok tersebut maka layanan ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan sikap sopan santun siswa, karena setiap siswa bebas berekspresi untuk menyampaikan pendapatnya masing-masing, sehingga dari hal ini tercipta keakraban, memahami satu sama lain, dan tentunya juga menghargai antar sesama anggota kelompok, dan yang paling penting menghargai pendapat dan tidak boleh menyalahi atau menyudutkan satu sama lain. Sedangkan menurut Malm (2020) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu

(terutama dari konselor) yang berguna untuk mendukung kehidupannya sehari-hari baik individu maupun siswa, anggota keluarga dan masyarakat serta guna pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Dari pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu layanan dari bimbingan konseling yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan pemikiran kelompok dengan tujuan agar siswa bisa meraih perkembangannya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya. Di dalam bimbingan kelompok permasalahan yang dibahas bermanfaat untuk seluruh anggota kelompok, dan setiap pada anggota kelompok yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok saling berinteraksi, bebas menyampaikan pendapat, bertukar pendapat, menanggapi atau memberi solusi atau memberi saran.

2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dikelompokkan untuk mencegah berkembangnya masalah (*problem*), yang berarti dalam hal ini bahwa layanan bimbingan kelompok mempunyai fungsi pencegahan. Fungsi pencegahan yaitu fungsi dari bagian bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya anggota kelompok dari berbagai masalah yang mungkin timbul yang dapat menyebabkan terganggunya, serta menghambat dan juga menimbulkan kesulitan dalam proses perkembangan anggota kelompok (Sugiarto & Suhaili, 2022).

Berdasarkan dari fungsi layanan bimbingan kelompok maka layanan bimbingan kelompok memiliki 2 tujuan, yaitu yang pertama layanan

bimbingan kelompok sebagai upaya pencegahan (*perventif*) terhadap *problematika* yang sering ditemui oleh siswa, dan layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk menjalin atau memilih anggota tertentu untuk memperoleh layanan yang lebih optimal melalui layanan konseling atau layanan konseling individual, atau bahkan layanan konseling yang lainnya. Berdasarkan pendapat tentang tujuan adanya layanan bimbingan kelompok ini maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu individu untuk dapat memperoleh informasi, wawasan dan pengalaman yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil sebuah keputusan atau perubahan sikap dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2.1.1.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok

Menurut Idayanti (2022) menyatakan asas-asas dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Asas Kerahasiaan

Dalam hal ini, anggota kelompok yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok harus menyimpan data, informasi dan merahasiakan apa saja yang didengar dari anggota kelompok yang lain.

2. Asas Keterbukaan

Dalam hal ini seluruh anggota kelompok bebas dan terbuka untuk mengemukakan dan menyampaikan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dipikirkan dengan rasa berani, tanpa ada rasa yang ditakuti dan keraguan.

3. Asas Kesukarelaan

Dalam hal ini seluruh anggota kelompok dapat membantu memberikan saran dengan kemauan sendiri, dan juga dapat mengemukakan dirinya sendiri tanpa disuruh tanpa adanya paksaan dari anggota kelompok yang lain atau bahkan dari pembimbing kelompok (konselor).

4. Asas Kenormatifan

Dalam hal ini seluruh anggota kelompok yang dibahas dan dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan aturan yang telah disepakati sebelumnya.

2.1.1.4 Komponen Bimbingan Kelompok

Serikandi (2020) menyatakan komponen dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok berperan penting dalam rangka membawa para anggota kelompok agar menciptakan suasana yang mendukung dan tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

2. Anggota Kelompok

Agar interaksi kelompok berkembang, maka peranan yang dilakukan para anggota kelompok adalah membantu terbentuknya suasana keakraban hubungan antara anggota kelompok agar tercapainya tujuan bersama, menyampaikan perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan bimbingan kelompok, membantu tersusunnya aturan kelompok dan mengikuti aturan tersebut, mengikuti secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan bimbingan kelompok, mampu berkomunikasi dengan baik, memberikan

kesempatan anggota kelompok lain untuk menjalankan perannya, dan menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

2.1.1.5 Dinamika Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok kita harus mengetahui terlebih dahulu bagian-bagian dari bimbingan dan konseling kelompok yang meliputi dinamika suatu kelompok, bimbingan belajar yang tepat untuk kelompok tersebut, bimbingan kelompok di kelas, bimbingan kelompok ekstra kurikuler (Hartanti, 2022).

Bimbingan kelompok yang baik adalah apabila dalam kelompok tersebut diwarnai dengan semangat yang tinggi, hubungan yang harmonis serta kerja yang sama yang kuat. Kelompok yang seperti akan terwujud jika anggota kelompok memiliki sikap tolerir, saling menghormati, setiap pada kelompok dan mau berkorban untuk kelompok. Kualitas sikap yang dimiliki oleh setiap anggota kelompok itu akan mampu menggerakkan kelompok bahkan mendorong kelompok tersebut kearah yang lebih baik. Kekuatan mendorong tersebut dikenal sebagai dinamika kelompok. Diharapkan dari dinamika kelompok mampu mengarahkan setiap anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain, demi terwujudnya kelompok yang saling terikat.

2.1.1.6 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Menurut Hartanti (2022) tahap-tahap layanan bimbingan kelompok pada umumnya terdapat 4 perkembangan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok, tahap-tahap tersebut merupakan suatu kesatuan dalam seluruh

kegiatan kelompok. Berikut 4 tahap perkembangan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok:

1. Tahap pembentukan, kegiatan awal dari sebuah kelompok dapat dimulai dengan pengumpulan para anggota kelompok dalam rangka kegiatan kelompok yang direncanakan, yaitu pengenalan dan pengungkapan tujuan, terbangunnya kebersamaan, keaktifan bimbingan kelompok, teknik pada tahap awal (teknik pertanyaan dan jawaban, teknik perasaan dan tanggapan, serta teknik permainan kelompok).
2. Tahapan peralihan, suasana kelompok terbentuk dan dinamis, kelompok sudah mulai tumbuh dan kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kepada kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan tahap peralihan, tujuan dari tahap ini yaitu terbebaskannya anggota dari perasaan dari sikap sungkan, ragu atau malu untuk lanjut ke tahap selanjutnya.
3. Tahap kegiatan, tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok yang mendapatkan alokasi waktu terbesar dalam keseluruhan kegiatan bimbingan kelompok, tahap ini merupakan arti yang sebenarnya dari kelompok, akan tetapi kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini sangat tergantung dengan hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap sebelumnya berhasil, maka tahap ketiga akan berlangsung dengan lancar. Kegiatan kelompok bebas dan kelompok tugas dapat ditampilkan secara nyata pada tahap ini dan pemimpin kelompok telah menjelaskan pada tahap sebelumnya (tahap peralihan) tentang jenis kegiatan

kelompok apa yang akan dilakukan dalam kegiatan bimbingan kelompok.

4. Tahap pengakhiran, dalam tahap ini bertujuan untuk mengungkap kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan jelas. Selanjutnya dalam tahap ini juga bertujuan agar terumuskannya rencana kegiatan selanjutnya dan tetap merasakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah berakhir.

2.1.2 Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

2.1.2.1 Pengertian Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan intervensi kognitif perilaku yang telah diterapkan untuk para remaja untuk meningkatkan kesehatan mental. Ciri khas yang paling menarik dari *Stress Inoculation Training* ini adalah cara penerepannya pada remaja yang telah dikemas sesuai dengan keinginan remaja, berfokus pada lingkungan, dan masalah, format pelaksanaan yang terstruktur yang ditawarkannya kepada remaja guna mencocokkan strategi intervensi dengan kekurangan khusus individu yang ditemukan, dan format terprogram (Reguilón *et al.*, 2024).

Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) diberikan siswa guna melatih restrukturisasi kognitif, manajemen kecemasan, dan keterampilan menyelesaikan masalah. Kemampuan mengatasi masalah yang ada pada teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) mengajarkan remaja untuk berpikir dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan dan dapat

mengevaluasi kembali keyakinan mereka sebelumnya (Budiman *et al.*, 2025). Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) mengacu pada perbaikan tekanan emosional dan mencegah respons psikologis *maladaptive* terhadap stress yang menimbulkan masalah kecemasan pada remaja. Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam kelompok memiliki hubungan dengan berbagai teknik, termasuk relaksasi dan latihan pernapasan, konseptualisasi masalah, identifikasi pikiran negatif, keterampilan memecahkan masalah dan mengatasi masalah, teknik konsentrasi dan penyimpangan pikiran, dan permainan peran (Luo *et al.*, 2021).

Fasilitas dan dukungan sekolah yang mendukung dan berfokus guna mengatasi kecemasan (*anxiety*) siswa di sekolah sangat penting bagi siswa tersebut untuk memfasilitasi dan memelihara perkembangan siswa yang sehat. *Stress Inoculation Training* (SIT) adalah sebuah teknik yang digunakan guna memberikan dukungan dengan tujuan untuk membantu siswa untuk mempelajari keterampilan dan alat yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala kecemasan yang dihadapi. *Stress Inoculation Training* (SIT) akan menyediakan proses bimbingan yang cocok dan yang dapat diterapkan secara mandiri oleh siswa saat bersama-sama dengan temannya guna menjelajahi berbagai pendekatan untuk menemukan kombinasi dan solusi yang tepat untuk siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*).

2.1.2.2 Tahap-tahap Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

Teori yang dikembangkan oleh Meichenbaum (Corey, 2016) menjelaskan bahwa ada 3 tahapan untuk melaksanakan latihan inokulasi stress, yaitu fase konseptualisasi, fase mendapatkan keterampilan dan latihannya (*coping skill*), dan fase aplikasi dan tindak lanjut, dan berikut penjelasannya:

1. Fase Konseptualisasi

Pada fase ini fokus utamanya adalah untuk menciptakan hubungan kerja dengan konseli dengan membantu mereka mencapai pemahaman yang lebih baik tentang mengenai kecemasan dan merekonseptualisasinya dalam bentuk interaksi sosial. Fase konseptualisasi ini mengajarkan siswa untuk sadar akan peran mereka dalam menciptakan kecemasan yang dialaminya.

Sehubungan dalam teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) pada fase konseptualisasi ini menuntut siswa agar mereka paham terhadap pikiran, perasaan dan tingkah lakunya, maka diharapkan siswa belajar untuk mengubah pemikirannya agar lebih positif ketika akan berbicara di depan umum, atau dengan kata lain mengubah pikiran negatif mereka itu dan diganti dengan dialog tertentu yang bersifat lebih positif.

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

Pada fase ini fokus utamanya adalah untuk memberikan siswa teknik penanganan behavioral untuk diaplikasikan pada situasi kecemasan tersebut. Dalam hal ini siswa diajarkan tentang mengenali informasi tentang apa yang membuat konseli merasakan kecemasan berbicara di depan umum (*public*

speaking anxiety). Siswa dikenalkan dengan metode relaksasi dan diajarkan untuk menggunakan keterampilan tersebut untuk mengurangi kecemasan.

3. Fase Aplikasi dan Tindak Lanjut

Pada fase ini fokus utamanya adalah untuk mengajarkan siswa untuk siswa agar perlu mempraktekkan pernyataan terhadap diri mereka sendiri serta mengaplikasikan keterampilan baru tersebut pada situasi keseharian mereka, termasuk ketika sedang mengalami kecemasan. Untuk mengetahui efek dari pemberian keterampilan yang telah disampaikan pada fase ini maka kepada siswa diminta untuk mengulangi keterampilan tersebut.

2.1.3 Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*)

2.1.3.1 Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*)

Perasaan cemas merupakan bentuk rasa ketidakberanian dengan ditambah lagi dengan adanya ketakutan terhadap hal-hal yang tidak jelas dan tidak jelas pula alasannya (Sulistiyani *et al.*, 2023). Kecemasan berbicara di depan umum merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengembangkan pembicaraan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena mengalami ketidakmampuan menyampaikan pesan, yaitu dengan ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis (Naor *et al.*, 2021). Kecemasan berbicara di depan umum merupakan kekhawatiran berbicara yang muncul karena belum memiliki keterampilan komunikasi yang baik, meskipun sebenarnya mereka memiliki ide dan pemikiran yang matang, dikarenakan adanya rasa takut

untuk menyampaikan sesuatu secara langsung kepada orang lain (Triutami, 2022).

Untuk mengurangi rasa kecemasan pada siswa, tentunya mereka harus dibekali dengan pengetahuan yang cukup yaitu dengan memberikan mereka layanan konseling yang efektif (Deliati & Barus, 2025). Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) merupakan suatu keadaan yang tidak nyaman atau disebut dengan istilah kekhawatiran yang dialami seseorang ketika harus berbicara di depan umum, seperti menyampaikan pidato, presentasi, atau berbicara di sekelompok orang.

Ketakutan untuk melakukan komunikasi disebut dengan *communication apprehesion*. Seseorang yang takut ketika ingin berkomunikasi biasanya akan menarik diri dari pergaulan, berkomunikasi seadanya, dan biasanya hanya berbicara jika terpaksa (Alawiyah *et al.*, 2022). Kecemasan berbicara di depan umum biasanya disebabkan oleh faktor internal, yaitu faktor yang disebabkan oleh dalam diri seseorang tersebut atau dapat juga disebabkan karena adanya pikiran negatif yang timbul dari pengalaman yang tidak menyenangkan ketika presentasi, seperti kesalahan dalam menyampaikan materi serta kesulitan menjawab presentasi, pemikiran inilah yang akan menimbulkan perasaan takut dan cemas.

2.1.3.2 Penyebab Kecemasan Berbicara (*Public Speaking Anxiety*)

Menurut Triutami (2022) bahwa penyebab dari kecemasan berbicara di depan umum (*pubic speaking anxiety*) adalah sebagai berikut:

1. Tidak mengetahui tentang apa yang akan dikatakan atau yang akan disampaikan di depan umum
2. Takut mendengar komentar audiens
3. Takut ditertawakan
4. Takut membuat kesalahan

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) tidak disebabkan ketidakmampuan seorang individu, melainkan sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengembangkan percakapan dan pikiran-pikiran yang negatif akibat dari kejadian yang tidak menyenangkan yang pernah terjadi sebelumnya ketika berbicara di depan umum.

2.1.3.3 Indikator Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*)

Indikator dari kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan ciri fisik, behavioral dan kognitif, dan ciri-cirinya adalah sebagai berikut (Nevid *et al.*, 2005):

1. Gangguan pada tubuh, seperti berkeringat, panas dingin, lemas atau bahkan mati rasa
2. Gangguan kepala, seperti pusing atau sakit kepala
3. Gangguan pernapasan, seperti sulit bernapas, jantung berdebar dan berdetak kencang
4. Merasa sensitive atau mudah marah dan gelisah atau gugup

Ciri-ciri behavioral yang muncul akibat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) diantaranya perilaku yang menghindar, seperti berlama-lama di tempat duduk saat dipersilahkan untuk berbicara di depan umum (*public speaking*), mempersilahkan teman yang lain terlebih dahulu untuk maju, izin keluar kelas pada saat hamper gilirannya untuk berbicara. Dan adapun ciri-ciri kognitifnya itu berupa perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi dan adanya pikiran yang mengganggu.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Kajian yang relevan bertujuan untuk mengetahui dan meninjau kembali penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan memahami penelitian sebelumnya, peneliti dapat memanfaatkan temuan penelitian mereka untuk meningkatkan kualitas kajian peneliti. Sejauh yang diketahui oleh peneliti belum ditemukan tentang “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa”. Akan tetapi, terdapat penelitian yang bersinggung dengan penelitian yang sedang dibahas.

1. Penelitian oleh (Triutami, 2022) Judul penelitian ini adalah “Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa”. Berdasarkan hasil analisisnya adalah Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan umum. Sebelum perlakuan diberikan, tingkat kecemasan siswa tergolong tinggi, dengan rata-rata skor *pre test* sebesar 122,2 yang

menunjukkan kondisi kecemasan pada kategori tinggi. Setelah dilakukan penerapan teknik *stress inoculation training* selama lima kali pertemuan, terjadi penurunan yang signifikan pada skor kecemasan rata-rata menjadi 57,00, yang masuk ke dalam kategori sangat rendah. Analisis statistik menunjukkan nilai t sebesar 21,072 dan sig sebesar 0,000, yang lebih kecil dari pada tingkat signifikansi 0,05 sehingga hipotesis bahwa ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan dapat diterima.

2. Penelitian (Diyahpalupi, 2023) dengan judul penelitian “Keefektifan Konseling Kelompok *Stress Inoculation Training* Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa” berdasarkan hasil analisisnya adalah konseling kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* efektif untuk menurunkan kecemasan ujian siswa, pada perbandingan kedua kelompok menunjukkan bahwa kelompok eksperimen lebih efektif dalam menurunkan kecemasan ujian dibandingkan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan dari pre test (102,14) ke post test (95,71). Sebaliknya pada kelompok kontrol yang hanya mendapat konseling kelompok konvensional, penurunan kecemasan tidak signifikan dari pre test (101,42) ke post test (96,28; $p > 0,05$).
3. Penelitian oleh (Srianturi & Diyahpalupi, 2023) dengan judul penelitian “Konseling Kelompok Inokulasi Stres Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi” berdasarkan hasil analisisnya adalah teknik inokulasi stress lebih efektif dibandingkan layanan konseling yang lain dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik, khususnya saat menghadapi

ujian di era pandemi. Pada kelompok eksperimen terjadi penurunan kecemasan secara signifikan dari skor pre test (102,14) ke skor post test (95,71) berdasarkan uji Wilcoxon ($z = -3,36$; $p < 0,05$). Sebaliknya, kelompok kontrol yang hanya mendapatkan bimbingan klasikal tanpa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) tidak menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan ($p > 0,05$)

2.3 Kerangka Konseptual

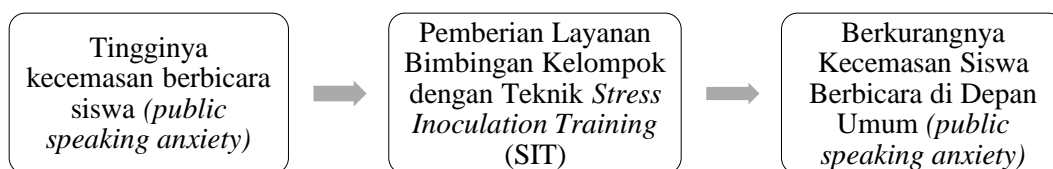
Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang menggunakan pendekatan kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok guna untuk memberikan bantuan terhadap individu yang membutuhkannya. Adapun komponen yang ada dalam bimbingan kelompok yaitu, siswa menjadi anggota kelompok, dan guru BK yang menjadi pemimpin kelompok.

Berbicara di depan umum (*public speaking*) merupakan keterampilan yang sangat penting yang dibutuhkan oleh semua siswa guna menghadapi kehidupan akademik maupun sosial. Kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) ini tidak hanya mendukung proses pembelajaran, akan tetapi juga dapat melatih kepercayaan diri, kemampuan ide, serta melatih keterampilan sosial yang sangat berguna bagi kehidupan siswa di masa depannya. Namun, pada kenyataannya banyak sekali siswa yang mengalami kendala, yaitu berupa kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*).

Fasilitas dan dukungan sekolah yang mendukung dan berfokus guna mengatasi kecemasan (*anxiety*) siswa di sekolah sangat penting bagi siswa tersebut untuk memfasilitasi dan memelihara perkembangan siswa yang sehat.

Stress Inoculation Training (SIT) adalah sebuah teknik yang digunakan guna memberikan dukungan dengan tujuan untuk membantu siswa untuk mempelajari keterampilan dan alat yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala kecemasan yang dihadapi. Oleh karena itu, dengan dilakukannya bimbingan kelompok ini diharapkan para siswa anggota kelompok dapat mengerti dan mengalami perubahan sehingga nantinya untuk melakukan *public speaking* tanpa adanya rasa ketakutan.

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual



2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah satu kesimpulan sementara yang belum final, jawaban sementara, dugaan sementara yang merupakan konstruk peneliti terhadap masalah penelitian yang menyatakan hubungan antara dua atau lebih variabel. Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis merupakan suatu alat yang besar dayanya untuk menunjukkan benar atau salahnya dengan cara terbebas dari nilai dan pendapat peneliti yang menyusun dan mengujinya. Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H₁: Terdapat efektivitas dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *stress inoculation training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen.

2. H₂: Terdapat efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan metode layanan pada umumnya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol.
3. H₃: Terdapat perbedaan keefektifan dalam layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *stress inoculation training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen dan keefektifan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *stress inoculation training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrument dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2015). Pendekatan ini digunakan karena bertujuan untuk mengidentifikasi dan menunjukkan hubungan antara berbagai variabel yang diteliti, menguji keabsahan teori, serta mencari generalisasi yang dapat memberikan nilai prediktif.

Relevan dengan pendekatan ini, jenis penelitian yang dipilih adalah *Quasi Eksperimental Design*. Desain ini memungkinkan penulis untuk mengamati efek dari intervensi tertentu dalam kondisi yang lebih terkontrol. Dalam penelitian ini, penulis menerapkan desain *Prestest-Posttest Control Group Design* dengan menggunakan satu jenis pelaksanaan.

Pada penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada metode *Quasi Eksperimen* mencakup kelompok kontrol, namun dalam hal ini tidak dapat untuk mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Pada pelaksanaan penelitian, kedua kelompok diberikan pre test dan angket untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada masing-masing kelompok.

Pada pelaksanaan penelitian, kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *stress inoculation training* (SIT), sedangkan pada kelompok kontrol hanya menggunakan perlakuan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan pendekatan pada umumnya. Setelah perlakuan, dilakukan pemberian *post test* dengan menggunakan soal pernyataan yang sama.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di SMP Swasta Sinar Husni Jl. Veteran Gg. Utama Pasar V, Helvetia, Labuhan Deli, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara 20116.

3.2.2 Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah dinilai dari bulan Oktober 2025 dimulai dari observasi awal di sekolah, persetujuan judul, penulisan proposal, bimbingan proposal, acc proposal, seminar proposal, perbaikan proposal, pelaksanaan penelitian, bimbingan skripsi, acc skripsi sampai dengan sidang meja hijau. Adapun rincian waktu penelitiannya sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Waktu dan Pelaksanaan Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Bulan						
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1	Pengajuan Judul							
2	Persetujuan Judul							
3	Penulisan Proposal							
4	Bimbingan Proposal							

5	Acc Proposal							
6	Seminar Proposal							
7	Perbaikan Proposal							
8	Pelaksanaan Penelitian							
9	Bimbingan Skripsi							
10	Acc Skripsi							
11	Sidang Meja Hijau							

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan dari subjek yang ingin diteliti. Populasi merupakan wilayah generalisasi dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan juga karakteristik yang telah peneliti tetapkan untuk dipelajari kemudian menarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX (1 dan 2) SMP Swasta Sinar Husni yang total keseluruhan berjumlah 61 siswa.

Tabel 3. 2 Jumlah Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	IX-1	25
2	IX-2	21
Jumlah		46

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi atau perwakilan dari populasi yang ingin diteliti. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti menggunakan cara pengambilan sampel *purposive sampling* karena subjek pada penelitian ini

terbatas, yaitu hanya subjek yang mengalami *public speaking anxiety*. Teknik purposive sampling merupakan suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

Adapun karakteristik siswa kelas IX SMP Swasta Sinar Husni yang dijadikan sampel penelitian adalah:

1. Siswa yang memiliki gangguan pada tubuh, seperti berkeringat, panas dingin, lemas atau bahkan mati rasa.
2. Siswa yang memiliki gangguan sakit kepala, seperti pusing.
3. Siswa yang memiliki gangguan pernapasan, jantung berdebar dan berdetak kencang.
4. Siswa yang sering kali merasa sensitive
5. Siswa yang sering kali merasa gelisah dan gugup

Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Populasi	Sampel	
			Eksperimen	Kontrol
1	IX-1	25	8	8
Jumlah		25	8	8

3.4 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi Ekperimental Design*. Penulis menggunakan desain penelitian yang berbentuk *pre test* dan *post test control group design* dengan menggunakan satu jenis pelaksanaan.

Berikut bagian desain penelitian yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2016):

Grup	Pre test	Variabel Bebas (X)	Post test
KE	Y1	X ₁	Y2
KK	Y2	X ₂	Y2

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X₁ : Perlakuan dengan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik
Stess Inoculation Training (SIT)

X₂ : Perlakuan dengan Layanan Bimbingan Kelompok

Y1 : Pre test dan angket

Y2 : Post test dan angket

Penelitian ini melibatkan dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Metode kuasi eksperimen mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2016). Kedua kelompok ini diberikan pre test dan angket sebelum diberikan perlakuan, agar mampu melihat tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) awal kedua kelompok. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), sedangkan kelompok kontrol menggunakan layanan bimbingan kelompok. Setelah pemberian perlakuan, dilanjutkan post test dengan soal yang sama disertai pemberian angket.

3.5 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional Variabel

3.5.1 Variabel Penelitian

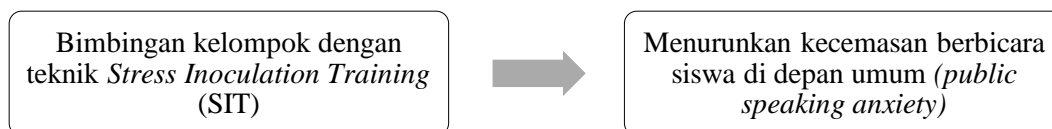
Variabel penelitian merupakan karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan pelajaran dan kemudian

ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (variabel terikat). Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Variabel Bebas (X) : Bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

Variabel Terikat (Y) : Menurunkan kecemasan berbicara siswa di depan umum (*public speaking anxiety*)

Tabel 3. 4 Hubungan Variabel



Adapun uraian defenisi dari operasional pada variabel penelitian di atas adalah sebagai berikut:

1. Variabel X

Bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) adalah layanan yang bertujuan untuk melatih keterampilan kognitif dan perilaku yaitu seperti relaksasi dan restrukturisasi pikiran agar mereka mampu menghadapi dan mengelola situasi stress yang mereka hadapi.

2. Varibel Y

Mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) merupakan upaya atau pelatihan yang terencana melalui bimbingan kelompok guna mengurangi perasaan takut, gugup, khawatir yang berlebihan yang dialami oleh siswa baik sebelum ataupun selama mereka sedang berbicara di depan umum (*public speaking*).

3.5.2 Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah batasan spesifik yang digunakan untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Defenisi ini berperan guna mempermudah proses pengumpulan data, memastikan konsistensi, mencegah terjadinya perbedaan interpretasi, serta membatasi ruang lingkup variabel yang diteliti.

Pada penelitian ini defenisi operasional untuk setiap variabel dirumuskan sebagai berikut:

1. Variabel (X): Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT):

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan bimbingan kelompok dimana pemimpin kelompok memberikan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok dapat lebih bersosialisasi guna membantu anggota kelompok agar mencapai tujuan bersama dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Hartanti, 2022). Bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) merupakan proses layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, yang dimana seorang pemimpin kelompok (konselor) menggunakan langkah-langkah teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk membantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi sumber permasalahan, melatih keterampilan pengendalian diri, serta menerapkan strategi koping yang efektif dalam menghadapi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*).

2. Variabel (Y): Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*public speaking anxiety*)

Seseorang yang takut ketika ingin berkomunikasi biasanya akan menarik diri dari pergaulan, berkomunikasi seadanya, dan biasanya hanya berbicara jika terpaksa (Alawiyah *et al.*, 2022). Kecemasan berbicara di depan umum biasanya disebabkan oleh faktor internal, yaitu faktor yang disebabkan oleh dalam diri seseorang tersebut atau dapat juga disebabkan karena adanya pikiran negatif yang timbul dari pengalaman yang tidak menyenangkan ketika presentasi, seperti kesalahan dalam menyampaikan materi serta kesulitan menjawab presentasi, pemikiran inilah yang akan menimbulkan perasaan takut dan cemas.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik jika dibandingkan dengan teknik yang lain, untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dan relevan dengan penelitian maka diharuskan menggunakan teknik observasi langsung, di dalam penelitian yang di observasi, penulis mengharapkan menurunnya rasa kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada siswa.

Tabel 3. 5 Kisi-kisi Observasi Penelitian

No	Variabel	Aspek Yang Diamati (Indikator)
1	Kecemasan berbicara di depan umum (<i>public speaking anxiety</i>)	Kurangnya kepercayaan diri
Perasaan gugup		
Kurangnya keterampilan berbicara		
Kesulitan berkonsentrasi		

3.6.2 Angket

Lembaran angket digunakan untuk memperoleh data yang berasal dari responden. Dalam penelitian ini yang menjadi respondennya adalah para siswa yang mengikuti bimbingan kelompok. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengumpulkan data guna menemukan atau mengukur data yang bersifat kualitatif dan kuantitatif dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat Setuju (SS), Setuju (S), N (Netral), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan penilaian *favorable* dan *unfavorable*. Siswa diminta memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) (Triutami, 2022).

Tabel 3. 6 Skala Likert

No	Pernyataan	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
1	Sangat Setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Netral	3	3
4	Tidak Setuju	2	4
5	Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel 3. 7 Kisi-kisi Indikator Kecemasan Berbicara

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

3.7 Uji Validitas Data

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah (Arikunto, 2010). Rumus yang dapat digunakan

adalah yang dikemukakan oleh Pearson, yang dikenal dengan rumus Product Moment:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefesien korelasi antara skor item dan skor total

$\sum X$: Jumlah skor butir

$\sum Y$: Jumlah skor total

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat butir

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat total

$\sum XY$: Jumlah perkalian skor item dengan skor total

N : Jumlah responden

Pada keterangan tersebut dapat dijelaskan bahwa jika r hitung $>$ r tabel berdasarkan taraf signifikansi 5% maka item dikatakan valid dan jika r hitung \leq r tabel maka pernyataan tidak valid atau gugur. Penelitian yang dilakukan uji instrument ini kepada siswa kelas IX yang bertujuan agar mengetahui hasil validitas dari skala kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*).

Adapun cara mencari nilai r tabel dengan $N=46$ pada signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik. Maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,297. Selanjutnya nilai signifikansi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi $<$ 0,05 = Valid

Jika nilai signifikansi $>$ 0,05 = Tidak Valid

3.8 Uji Reliabilitas Data

Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama. Hal tersebut berarti menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dikatakan konsisten, terpercaya, dan bisa diandalkan jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach:

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

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrument

k : Banyaknya butir soal

$\sum \sigma_t^2$: Jumlah varian butir

σ^2 : Jumlah varian total

Berdasarkan hasil pencarian, untuk menguji reliabilitas diperlukan angket yang telah valid, sebelum itu, pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan data yang diolah menggunakan SPSS versi 22.

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengolahan data yang diperoleh melalui instrument penelitian guna untuk menghasilkan informasi yang dapat menjawab pertanyaan serta tujuan penelitian yang telah ditetapkan . penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *stress inoculation training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa.

3.9.1 Deskripsi Data

Untuk menghitung rentang data atau interval, maka dapat digunakan rumusnya sebagai berikut:

$$Interval\ k = \frac{Skor\ maksimum - Skor\ minimum}{Jumlah\ Kategori}$$

Perhitungan dalam menentukan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat diperhitungkan sebagai berikut:

$$Interval\ k = \frac{170 - 34}{5} = \frac{136}{5}$$

$$Interval\ k = 27$$

Maka, selanjutnya menentukan kategorinisasi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Kategori Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Interval	Presentase	Kategori
>143	84%	Sangat Tinggi
142-116	83%-68%	Tinggi
115-89	67%-52%	Sedang
88-62	51%-36%	Rendah
<61	35%	Sangat Rendah

3.9.2 Uji Hipotesis

Untuk menganalisis perubahan skor sebelum dan sesudah pemberian layanan, maka dilakukan statistic uji dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Text*. Adapun langkah-langkah uji hipotesis *Wilcoxon Signed Ranks Text* dengan bantuan SPSS versi 22, yaitu dengan menentukan H_1 , H_2 dan H_3 yang kriteria yang digunakan dalam menentukan hipotesis adalah sebagai berikut:

1. H₁: Terdapat efektivitas dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *stress inoculation training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen.
2. H₂: Terdapat efektivitas dalam layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan pada umumnya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol.
3. H₃: Terdapat perbedaan dalam keefektivan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *stress inoculation training* (SIT) untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen dan keefektivan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Sinar Husni yang beralamatkan di Jl. Veteran Gg. Utama Pasar V, Helvetia, Labuhan Deli, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara 20116. Sebelum melakukan penyebaran angket, telah terlebih dahulu dilakukannya observasi dimana hal ini dilakukan untuk mengetahui siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*), kemudian diberikan *treatment* yaitu berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *stress inoculation training* (SIT). Adapun populasi pada penelitian ini adalah kelas IX-1 yang berjumlah 25 orang siswa. Jumlah siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini berjumlah sebanyak 16 siswa, dengan 8 siswa untuk kelompok eksperimen dan 8 siswa untuk kelompok kontrol.

Setelah diberikan perlakuan layanan yang berbeda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok ini diberikan tes menggunakan angket *pretest* dan *post test* yang sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Tes ini dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) antara kedua kelompok tersebut. Analisis data hasil *pretest-posttest* siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan setelah data terkumpul, dan data tersebut akan disajikan dan hasil perhitungan akhir *pretest* dan *posttest* siswa yang diberikan layanan.

4.2 Kecenderungan Variabel

4.2.1 Analisis Hasil Data Pretest dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen

Sesuai dengan tujuan pelaksanaan pre test dan post test, yaitu untuk mengidentifikasi perlakuan diberikan pre test dan setelah diberikan perlakuan dilaksanakan post test, berikut ini disajikan hasil analisis mengenai kondisi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen.

Tabel 4. 1 Skor Pre test dan Post test Pada Kelompok Eksperimen

No	Inisial Siswa	Pre-test		Post-test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AS	114	Sedang	85	Rendah
2	AY	120	Tinggi	63	Rendah
3	RMP	117	Tinggi	81	Rendah
4	MA	106	Sedang	84	Rendah
5	MAR	118	Tinggi	87	Rendah
6	FY	116	Tinggi	86	Rendah
7	KA	123	Tinggi	83	Rendah
8	FKS	105	Sedang	60	Sangat Rendah
Rata-rata		114,87	Sedang	78,62	Rendah

Berdasarkan hasil pre test yang dilakukan pada 8 siswa yang menjadi sampel penelitian dalam kelompok eksperimen, diperoleh temuan bahwa 3 siswa menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang kategorinya sedang, dan 5 siswa lainnya menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang kategorinya tinggi. Setelah pelaksanaan post test, terjadi pengurangan yang signifikan, dimana 1 siswa menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kategori sangat rendah, dan 7 siswa menunjukkan tingkat kecemasan di depan umum (*public speaking anxiety*) berbicara pada kategori yang rendah.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Kelompok Eksperimen (Pre -test dan Post test)

Kategori	Interval	Pre-Test		Post-Test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	.>143	-	-	-	-
Tinggi	142-116	5	62,5%	-	-
Sedang	115-89	3	37,5%	-	-
Rendah	88-62	-	-	7	87,5%
Sangat Rendah	<61	-	-	1	12,5%
Jumlah		8	100%	8	100%

Berdasarkan tabel yang disajikan di atas, hasil pre test pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 5 siswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang tinggi (62,5%), dan 3 siswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang sedang (37,5%). Sebaliknya, pada hasil post test menunjukkan adanya perubahan, yaitu diantaranya sebanyak 7 siswa (87,5%) tergolong pada kategori rendah, dan 1 siswa (12,5%) tergolong pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, tidak ada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi.

4.2.2 Analisis Hasil Data Pretest dan Posttest Pada Kelompok Kontrol

Sesuai dengan tujuan pelaksanaan pre test dan post test, yaitu untuk mengidentifikasi kondisi tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa sebelum perlakuan diberikan (pre test) dan setelah perlakuan dilaksanakan (post test), berikut ini disajikan hasil analisis mengenai kondisi tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol.

Tabel 4. 3 Skor Pre test dan Post test Pada Kelompok Kontrol

No	Inisial Siswa	Pre-test		Post-test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	IAP	101	Sedang	84	Rendah
2	HAP	100	Sedang	93	Sedang
3	SZPB	120	Tinggi	80	Rendah
4	MP	107	Sedang	99	Sedang
5	AR	102	Sedang	98	Sedang
6	GP	104	Sedang	100	Sedang
7	NSA	118	Tinggi	102	Sedang
8	NA	106	Sedang	104	Sedang
Rata-rata		107,25	Sedang	95	Sedang

Berdasarkan hasil pre test yang dilakukan pada 8 siswa pada kelompok kontrol, ditemukan bahwa 2 siswa menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang kategorinya tinggi, sementara 6 siswa lainnya siswa menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang kategorinya sedang, setelah pelaksanaan post test, terjadi pengurangan skor tetapi tidak dengan perubahan kategori, di mana 2 siswa menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang kategorinya rendah, sedangkan 6 menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa masih berada pada kategori sedang.

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Variabel Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Kelompok Kontrol (Pre-test dan Post-test)

Kategori	Interval	Pre-Test		Post-Test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	.>143	-	-	-	-
Tinggi	142-116	2	25%	-	-
Sedang	115-89	6	75%	6	75%
Rendah	88-62	-	-	2	25%
Sangat Rendah	<61	-	-		
Jumlah		8	100%	8	100%

Berdasarkan tabel yang disajikan di atas, menunjukkan hasil pre test pada kelompok kontrol menunjukkan 2 siswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang tinggi (25%), sedangkan 6 siswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang sedang (75%). Pada hasil post test menunjukkan adanya pengurangan skor tetapi tidak dengan kategorinya, di mana 6 siswa (75%) tergolong pada kategori sedang, dan 2 siswa (25%) tergolong pada kategori rendah.

4.2.3 Analisis Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 4. 5 Skor Pre-test Kecemasan Berbicara di Depan Umum Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Inisial Siswa	Skor	Kategori	Inisial Siswa	Skor	Kategori
AS	114	Sedang	IAP	101	Sedang
AY	120	Tinggi	HAP	100	Sedang
RMP	117	Tinggi	SZPB	120	Tinggi
MA	106	Sedang	MP	107	Sedang
MAR	118	Tinggi	AR	102	Sedang
FY	116	Tinggi	GP	104	Sedang
KA	123	Tinggi	NSA	118	Tinggi
FKS	105	Sedang	NA	106	Sedang
Rata-rata	114,87	Sedang	Rata-rata	107,25	Sedang

Tabel 4. 6 Skor Post-test Kecemasan Berbicara di Depan Umum Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Inisial Siswa	Skor	Kategori	Inisial Siswa	Skor	Kategori
AS	85	Rendah	IAP	84	Rendah
AY	63	Rendah	HAP	93	Sedang
RMP	81	Rendah	SZPB	80	Rendah
MA	84	Rendah	MP	99	Sedang
MAR	87	Rendah	AR	98	Sedang
FY	86	Rendah	GP	100	Sedang
KA	83	Rendah	NSA	102	Sedang
FKS	60	Sangat Rendah	NA	104	Sedang
Rata-rata	78,62	Rendah	Rata-rata	95	Sedang

4.3 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode uji non-parametik, salah satunya adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Analisis ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22. Uji tersebut bertujuan untuk menganalisis data berpasangan dan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok pengamatan. Sementara itu, apabila data bersifat independen, maka dapat digunakan uji *Kolmogorov Smirnov Two Independent Samples*. Dalam proses analisis dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, hasil yang diperoleh mencakup nilai *mean rank* dan *sum of ranks*, yang masing-masing dikategorikan ke dalam *negative ranks*, *positive ranks*, serta *ties*.

Negative ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (post test) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (pre test). *Positive ranks* artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (post test) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (pre test). Sedangkan nilai *ties* adalah nilai kelompok kedua (post test) sama besarnya dari nilai kelompok pertama (pre test). Symbol N menunjukkan jumlahnya. *Mean rank* adalah peringkat rata-ratanya, dan *Sum of ranks* adalah jumlah dari peringkatnya.

Adapun kriteria keputusan pada pengujian hipotesis adalah ditentukan sebagai sebagai berikut:

1. Hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak pada nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $>$ alpha ($\alpha = 0,05$).

2. Hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < alpha ($\alpha = 0,05$).

4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengurangan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)”. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* melalui perangkat lunak SPSS versi 22. Berdasarkan hal tersebut telah didapatkan hasil perhitungan seperti tabel di bawah ini:

Tabel 4. 7 Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* Perbedaan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Antara Pre-test dan Post-test Pada Kelompok Eksperimen

Test Statistics ^a	
Posttest – Pretest Eksperimen	
Z	-2.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada tabel 4.7, diperoleh nilai statistik uji Z sebesar -2.521 dengan tingkat signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,012. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu $\alpha = 0,05$ ($0,012 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre test dan post pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 , yang artinya hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yaitu “Terdapat pengurangan kecemasan

berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pre test atau post test yang lebih tinggi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 8 Arah Perbedaan Pre-test dan Post-test Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Kelompok Eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.8 nilai negatif *Ranks* 8^a berarti 8 siswa responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami pengurangan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) dari skor pre test ke post test. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan atau pun pengurangan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) setelah mendapat perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Hasil ini dapat dilihat dari hasil post test lebih rendah dari hasil pre test.

4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua diajukan pada penelitian ini adalah “Terdapat pengurangan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok”. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui program SPSS versi 22. Berdasarkan hal tersebut telah didapatkan hasil perhitungan seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 9 Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* Perbedaan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Antara Pre-test dan Post-test Pada Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest Kontrol
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada tabel 4.7, diperoleh nilai statistik uji Z sebesar -2.524 dengan tingkat signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,012. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu $\alpha = 0,05$ ($0,012 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre test dan post pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 , yang artinya hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yaitu “Terdapat pengurangan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok”.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pre test atau post test yang lebih tinggi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 10 Arah Perbedaan Pre-test dan Post-test Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.10 nilai negatif *Ranks* 8^a berarti 8 siswa responden kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami pengurangan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) dari skor pre test ke post test. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan atau pun pengurangan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) setelah mendapat perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok. Hasil ini dapat dilihat dari hasil post test lebih rendah dari hasil hasil pre test.

4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga

Pengujian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan yang signifikan tentang pengurangan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok eksperimen setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), dan kelompok kontrol yang juga sama mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok tanpa menggunakan Teknik *Stress Inoculation Training*

(SIT). Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 22 melalui teknik *Kolmogrov Smirnov Two Independent Sampels*. Berdasarkan hasil pengujian tersebut didapatkan hasil pengujian sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Hasil Analisis Kolmogrov Smirnov Two Independent Sampels Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a		Posttest
Most Extreme Differences	Absolute	.750
	Positive	.750
	Negative	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		1.500
Asymp. Sig. (2-tailed)		.022

a. Grouping Variable: Kelompok

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.11, maka dapat dipahami bahwa hasil dari Kolmogrov Smirnov Z untuk uji data adalah 1,500 dengan angka *probabilitas Asymp. Sig. (2 - tailed)* kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 0,022 atau probabilitas di bawah 0,05 ($0,022 < 0,05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat dipahami bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu “Terdapat perbedaan pengurangan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik stress inoculation training (SIT) dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok”.

4.4 Pembahasan dan Diskusi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya terdapat pengurangan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kelompok

eksperimen maupun kelompok kontrol. Selanjutnya, untuk mengkaji hasil penelitian secara konseptual, maka dilakukan pembahasan pada hasil penelitian.

4.4.1 Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa saat pre test tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa pada kelas IX-1 berada dalam kategori sedang dan tinggi, setelah diberikan perlakuan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) pada kelompok eksperimen mengalami pengurangan yaitu pada kategori rendah, dan tidak diberikan perlakuan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok saja pada kelompok kontrol dilihat dari hasil post test terjadinya pengurangan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada kategori sedang dan rendah.

4.4.2 Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Pada Kelompok Eksperimen (Pre test dan Post test)

Dilihat dari observasi awal dan pelaksanaan pretest yang dilakukan pada siswa di mana masih tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa, sehingga dilakukannya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) guna meningkatkan dinamika kelompok yang terjadi pada saat dilakukannya layanan bimbingan kelompok, dan sesuai dengan hasil yang didapat setelah pelaksanaan layanan tersebut dengan hasil post test yang menunjukkan pengurangan tingkat

kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang berada pada kategori rendah.

Dalam proses pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), dimana siswa sangat antusias dan menunjukkan semangat untuk menyampaikan pendapat masing-masing dari mereka dan membuat siswa lebih percaya diri untuk menyampaikan pendapatnya mengenai kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) memberikan dampak yang baik bagi siswa, serta dapat memberikan pemahaman mereka tentang kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*).

4.4.3 Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Pada Kelompok Kontrol (Pre test dan Post test)

Pada penelitian ini kelompok kontrol hanya diberikan Layanan Bimbingan Kelompok, tanpa diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang berkaitan dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa, sehingga tidak banyak melibatkan keaktifan siswa dalam mengembangkan wawasan dan pikiran seperti halnya pada kelompok eksperimen. Sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol ini, terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada saat pre test dan post test, namun perbedaan tersebut tidak seperti yang dialami oleh kelompok eksperimen. Hasil menunjukkan bahwa perbedaan skor penyesuaian

diri siswa pada pre test dan post test pada kelompok kontrol tidak terlalu rendah dibandingkan kelompok eksperimen. Pemberian layanan bimbingan kelompok pada siswa untuk kelompok kontrol juga baik dilaksanakan, akan tetapi proses pelaksanaannya membuat pengurangan tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) belum maksimal.

Hal ini diketahui saat pengamatan terlihat pada siswa yang masih malu untuk menyampaikan pendapatnya dan terkadang hanya mendengarkan saja, hal ini disebabkan karena pemberian layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang memberikan rasa percaya diri serta memberikan rasa semangat mereka pada saat menjawab pertanyaan atau menyampaikan pendapat mereka. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) juga efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*), hal ini dapat dilihat dari hasil pre test kelompok kontrol yang awalnya berada pada kategori tinggi dan setelah dilakukan post test menjadi berada pada kategori sedang dan rendah.

4.4.4 Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan peserta didik kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan bimbingan kelompok, hal ini dapat dilihat dari rata-rata post

test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan dari hasil skor post test dapat dilihat skor kelompok eksperimen lebih rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) dari pada kelompok kontrol, walaupun jumlah tersebut tidak jauh berbeda, namun, hal ini tentu terdapat perbedaan yang signifikan, yang di mana layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) lebih efektif dari pada layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Hal ini disebabkan adanya komponen-komponen dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang menjadi keunggulan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa.

Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini membantu para siswa untuk berani menyampaikan pendapat mereka tentang apa yang mereka rasakan ketika diminta untuk berbicara di depan umum, dengan adanya penelitian ini bertujuan untuk mengelola serta membantu siswa untuk mengurangi rasa kecemasan berbicara di depan umum yang siswa rasakan. Pada perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok dengan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) mampu membantu siswa untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) dan siswa dapat lebih aktif serta lebih semangat untuk mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok yang dilakukan. Sedangkan pada kelompok kontrol, di mana hanya memberikan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) berjalan kurang aktif, di mana para siswa hanya mendengarkan saja ketika diberikan materi.

Berdasarkan penjelasan di atas, sebagai guru BK maupun seorang Konselor sudah seharusnya mampu memberikan layanan konseling yang kreatif dan inovatif kepada siswa. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan keaktifan, serta membangun semangat siswa yang mengikuti kegiatan layanan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) lebih efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa. Keefektifan ini terlihat dari hasil keseluruhan analisis yang menunjukkan bahwa skor kecemasan siswa pada kelompok eksperimen mengalami pengurangan yang mencapai pada kategori rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang masih pada kategori sedang.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Suatu penelitian dapat dinyatakan sempurna apabila pelaksanaannya sesuai dengan perencanaan serta telah memenuhi syarat penelitian. Namun demikian, pada proses penelitian tetap terdapat kemungkinan munculnya keterbatasan, baik yang berasal dari peneliti, subjek penelitian, maupun faktor lainnya, dan adapun yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah, peneliti hanya mampu melihat tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) dan hanya memaparkan hasil pre test dan post test subjek penelitian, tanpa adanya pendalaman pengamatan untuk melihat perubahan siswa secara mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang dilakukan di SMP Swasta Sinar Husni mengenai kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*), dengan demikian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilaksanakan kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) pada kelompok eksperimen siswa sebagai responden pada penelitian ini dikategorikan sedang dengan nilai rata-rata 114,87, namun setelah dilaksanakannya Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) adanya pengurangan yang signifikan yaitu dengan nilai rata-rata 79,12 dengan kategori rendah.
2. Sebelum dilaksanakan kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok pada kelompok kontrol siswa sebagai responden pada penelitian ini dikategorikan sedang dengan nilai rata-rata 107,25, namun setelah dilakukannya Layanan Bimbingan Kelompok terdapat pengurangan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada anggota kelompok yaitu menjadi kategori rendah dan juga sedang, dan memiliki nilai rata-rata keseluruhan 95 yang masih dalam kategori sedang.
3. Bahwa dari penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dan Layanan Bimbingan Kelompok tanpa menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), hasil uji *Kolmogrov Smirnov Two Independent Samples* menunjukkan nilai signifikansi

0,022 atau probabilitas di bawah 0,05 ($0,022 < 0,05$). Hal ini mengindikasikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) lebih efektif dibandingkan dengan Layanan Bimbingan Kelompok yang tidak menggunakan teknik tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik yang melibatkan partisipasi aktif siswa memberikan kontribusi yang signifikan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) siswa kelas IX SMP Swasta Sinar Husni

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan kesimpulan pada penelitian yang telah disajikan, terdapat beberapa rekomendasi saran yang akan diuraikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Bagi Guru disarankan untuk membuat suatu pelaksanaan layanan yang kreatif, agar menarik antusias siswa agar pelaksanaan layanan tidak monoton dan berjalan dengan aktif.

2. Bagi Siswa

Diharapkan agar siswa dapat mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan kesadaran dan keterbukaan diri yang tinggi

3. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah mendukung keberlangsungan layanan bimbingan dan konseling secara optimal, termasuk penyediaan waktu khusus dan ruang yang nyaman bagi guru BK agar dapat menjalankan layanan kelompok secara terencana dan terstruktur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar studi lanjutan dapat mengeksplorasi penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) pada psikologis lainnya, selain itu cakupan penelitian dapat diperluas dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta variasi latar belakang sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Nurasmı, Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Retrorika: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4 (2), 104-113.
- Aleeya, A., & Suhesty, A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Jendela Pendidikan*, Vol. 5 No. 2, 406-417.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ.
- Budiman, M. E., Yuhbaba, Z. N., & Suswati, W. S. (2025). Stress Inoculation Training Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3 (01), 112-116.
- Chaplin, J. (2018). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Corey, G. (2016). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Deliati, & Barus, D. A. (2025). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Media Cinema Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5 (2), 1792-1807.
- Diyahpalupi, E. P. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Stress Inoculation Training Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan*, 127-131.
- Dwyer, K., & Davidson, M. (2012). Is Public Speaking Really More Feared Than Death? *Communication Research Reports*, 99-107.
- Erford, B. T., Eaves, S. H., Bryant, E. M., & Young, K. A. (2010). *Techniques Every Counselor Should Know*. Columbus: Pearson Education.
- Hardiyanti, N. D. (2022). Penerapan Teknik Stress Inoculation Training Untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa Di Smp Negeri 22 Makassar.
- Hartanti, J. (2022). Bimbingan Kelompok. Tulungagung: UD Duta Sablon.
- Idayanti, N. L., Nurlela, Ferdiansyah, M., & Arizona. (2022). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dimasa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4 (2), 421-427.
- Luo, J., Zhang, B., & Barent, R. W. (2021). Sensitization or Inoculation: Investigating the Effects of Early Adversity on Personality Traits and Stress Experiences in Adulthood. *PloS one*, 16.4, e0248822.

- Malm, B. (2020). On the complexities of educating student teachers: Teacher educators' views on contemporary challenges to their profession. *Journal of Education for Teaching*, 46:3, 351-364.
- McCroskey, J. C. (2015). *An Introduction to Rhetorical Communication*.
- Meichenbaum, D. (1997). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Springer.
- Monika, I., Suhaemi, K., & Kosasih, I. (2025). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa MTS Negeri 1 Kota Serang. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, Vol 9 No 1, 103-114.
- Naor, Y. D., Sitasari, N. W., & Safitri. (2021). Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri SMA Di Pondok Pesantren. *JCA Psikologi*, 2 (2).
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2022). *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*. Jakarta: ABKIN.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (Jipm) Connectedness*, Vol. 1 No. 2, 21-30.
- Reguilón, M., Manzanedo, C., Miñarro, J., & Rodríguez-Arias, M. (2024). Stress inoculation during adolescence attenuates social stress-induced increase in ethanol intake in adult male mice. *Neuropharmacology*, 246, 109838.
- Rohma, M. (2024). *The Relationship Between Self-Confidance And Anxiety Of Public Speaking In Members Of Pac Ipnpu Ppnu Jogoroto*. Universitas Darul Ulum.
- Serikandi, B. (2020). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Kelas XII-IIS-1 SMA Negeri 1 Pujut. *Jurnal Paedagogy*, 7 (2), 78-79.
- Srianturi, Y., & Diyahpalupi, E. P. (2023). Konseling Kelompok Inokulasi Stress Untuk Mengurangi Kecemasan Akademi di Era Pandemi. *Jurnal Konseling Pendidikan Indonesia*, 7 (1), 139-145.
- Sugiarto, S., & Suhaili, N. (2022). Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 3(3), 100-105.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sulistiyani, Lubis, S., Khalifaur, M. I., & Lesmana, G. (2023). Application of a Humanistic Existential Counseling Approach to Reducing Adolescents' Anxiety for the Spritual Future. *Indonesian Journal of Advanced Research (IJAR)*, 2 (8), 1209-1240.
- Triutami, K. (2022). Penerapan Teknik Stress Inoculation Training (Sit) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2025 / 2026**


Satuan Pendidikan	: SMP Swasta Sinar Husni
Kelas	: IX 1
Alokasi Waktu	: 45 Menit (Pertemuan 1)
Bidang Layanan	: Pribadi-Sosial
Materi Layanan	: Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>public speaking anxiety</i>)
Strategi Layanan	: Bimbingan Kelompok
Teknik Layanan	: <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)
Aspek Perkembangan/SKKPD	: Keterampilan Berbicara
Model dan Metode	: Diskusi dan Tanya Jawab
Media Alat	: Laptop dan Power Point

TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan (Ketrampilan)
1. Peserta didik dapat mengidentifikasi gejala fisik dan pikiran negatif saat merasa cemas berbicara di depan umum.	2. Peserta didik dapat membangun keyakinan diri dan sikap positif untuk menghadapi situasi yang memicu kecemasan berbicara di depan umum	3. Peserta didik mampu menerapkan teknik relaksasi dan <i>self-talk</i> positif sebagai strategi koping saat praktik berbicara di depan umum.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	a. Guru BK mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa. b. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>) dan menanyakan kabar peserta didik. c. Menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas bimbingan kelompok. d. Menyampaikan langkah-langkah kegiatan teknik SIT.	
Tahap Peralihan	a. <i>Ice Breaking</i> untuk mencairkan suasana dan melatih fokus (agar lebih bersemangat). b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti.	
Kegiatan Inti	a. Fase Konseptualisasi: Guru BK menyampaikan materi dan mengajak peserta didik berdialog aktif tentang pemicu kecemasan berbicara di depan umum. b. Fase Perolehan Keterampilan: Peserta didik memperhatikan penjelasan tentang teknik relaksasi dan perubahan pikiran	

	<p>negatif.</p> <p>c. Fase Aplikasi: Peserta didik melakukan curah pendapat dan simulasi berbicara di depan kelompok kecil untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari.</p> <p>d. Peserta didik membuat poin pelajaran dari materi layanan yang sudah diberikan.</p>
Kegiatan Penutup	<p>a. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan.</p> <p>b. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah mengikuti layanan.</p> <p>c. Mendiskusikan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya, untuk memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pengalaman dan pendapatnya.</p> <p>d. Mengucapkan terima kasih serta menutup kegiatan dengan doa sebelum layanan diakhiri.</p>
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati keterlibatan aktif peserta didik, keberanian mencoba dalam simulasi, dan dinamika kelompok selama proses SIT berlangsung.
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi lembar evaluasi (angket) mengenai penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan dan pemahaman terhadap strategi koping yang dipelajari.
3. Tindak Lanjut	Memberikan pendampingan bagi peserta didik yang masih menunjukkan tingkat kecemasan tinggi.

Medan, 14 Februari 2026

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling


Sri Wahyuni, S.Pd.

Mahasiswa Yang Bertanggung Jawab



Wardana Syahfitri
NPM 2202080026


Menyetujui
Kepala SMP Sinar Husni
Drs. Juliardi

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2025 / 2026**

Satuan Pendidikan	: SMP Swasta Sinar Husni
Kelas	: IX 1
Alokasi Waktu	: 45 Menit (Pertemuan 2)
Bidang Layanan	: Pribadi-Sosial
Materi Layanan	: Penguatan Keterampilan
Strategi Layanan	: Bimbingan Kelompok
Teknik Layanan	: <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)
Aspek Perkembangan/SKKPD	: Keterampilan Berbicara
Model dan Metode	: Diskusi dan Tanya Jawab
Media Alat	: Laptop dan Power Point


TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan (Ketrampilan)
1. Peserta didik memahami kembali tahapan SIT dan pentingnya latihan berulang dalam mengurangi kecemasan.	2. Peserta didik menunjukkan keberanian dan kesiapan untuk mencoba berbicara di depan kelompok.	3. Peserta didik mampu menerapkan teknik relaksasi, <i>self-talk</i> positif, dan kontrol diri saat simulasi berbicara.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	e. Guru BK mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa. f. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>) dan menanyakan kabar peserta didik. g. Menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas bimbingan kelompok. h. Review singkat materi pertemuan pertama.	
Tahap Peralihan	a. <i>Ice Breaking</i> untuk mencairkan suasana dan melatih fokus (agar lebih bersemangat). b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti.	
Kegiatan Inti	a. Fase Konseptualisasi: Guru BK mengajak berdiskusi tentang pengalaman siswa saat mencoba berbicara di depan kelas setelah pertemuan pertama. b. Fase Keterampilan: Peserta didik diharapkan untuk melakukan latihan relaksasi dan <i>self talk</i> positif. c. Fase Aplikasi: Peserta didik melakukan simulasi berbicara 1–2 menit dalam bimbingan kelompok. d. Anggota kelompok memberi umpan balik positif.	

Kegiatan Penutup	<p>a. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan.</p> <p>b. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah mengikuti layanan.</p> <p>c. Mendiskusikan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya, untuk memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pengalaman dan pendapatnya.</p> <p>d. Mengucapkan terima kasih serta menutup kegiatan dengan doa sebelum layanan diakhiri.</p>
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati keterlibatan aktif peserta didik, keberanian mencoba dalam simulasi, dan dinamika kelompok selama proses SIT berlangsung.
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi lembar evaluasi (angket) mengenai penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan dan pemahaman terhadap strategi koping yang dipelajari.
3. Tindak Lanjut	Memberikan pendampingan bagi peserta didik yang masih menunjukkan tingkat kecemasan tinggi.

Medan, 14 Februari 2026

Mahasiswa Yang Bertanggung Jawab

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling


Sri Wahyuni, S.Pd.



Wardana Syahfitri
NPM 2202080026


Menyetujui
Kepala SMP Sinar Husni
Drs. Juliardi

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2025 / 2026**


Satuan Pendidikan	: SMP Swasta Sinar Husni
Kelas	: IX 1
Alokasi Waktu	: 45 Menit (Pertemuan 3)
Bidang Layanan	: Pribadi-Sosial
Materi Layanan	: Simulasi Presentasi dan Evaluasi Perubahan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)
Strategi Layanan	: Bimbingan Kelompok
Teknik Layanan	: <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)
Aspek Perkembangan/SKKPD	: Keterampilan Berbicara
Model dan Metode	: Diskusi dan Tanya Jawab
Media Alat	: Laptop dan Power Point

TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan (Ketrampilan)
1. Peserta didik memahami perkembangan dirinya setelah mengikuti 3 kali layanan.	2. Peserta didik memiliki rasa percaya diri lebih tinggi dibanding sebelum mengikuti layanan.	3. Peserta didik mampu tampil berbicara di depan kelompok dengan menerapkan teknik SIT secara mandiri.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	a. Guru BK mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa. b. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>) dan menanyakan kabar peserta didik. c. Menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas bimbingan kelompok. d. Review singkat materi pertemuan pertama dan kedua.	
Tahap Peralihan	a. <i>Ice Breaking</i> untuk mencairkan suasana dan melatih fokus (agar lebih bersemangat). b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti.	
Kegiatan Inti	a. Guru BK mengajak berdiskusi tentang pengalaman siswa saat mencoba berbicara di depan kelas setelah pertemuan pertama dan kedua. b. Peserta didik melakukan simulasi berbicara 2-3 menit dalam bimbingan kelompok. c. Peserta didik diharapkan untuk menerapkan latihan relaksasi dan <i>self talk</i> positif. d. Peserta didik memberi umpan balik positif.	

	<p>e. Guru BK dan peserta didik mendiskusikan perubahan yang dirasakan.</p> <p>f. Peserta didik mengisi angket kecemasan berbicara</p>
Kegiatan Penutup	<p>a. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan.</p> <p>b. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah mengikuti layanan.</p> <p>c. Mendiskusikan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya, untuk memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pengalaman dan pendapatnya.</p> <p>d. Mengucapkan terima kasih serta menutup kegiatan dengan doa sebelum layanan diakhiri.</p>
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati keterlibatan aktif peserta didik, keberanian mencoba dalam simulasi, dan dinamika kelompok selama proses SIT berlangsung.
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi lembar evaluasi (angket) mengenai penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan dan pemahaman terhadap strategi koping yang dipelajari.
3. Tindak Lanjut	Memberikan pendampingan bagi peserta didik yang masih menunjukkan tingkat kecemasan tinggi.

Medan, 14 Februari 2026

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling


Sri Wahyuni, S.Pd.

Mahasiswa Yang Bertanggung Jawab



Wardana Syahfitri
NPM 2202080026

Menyetujui
Kepala SMP Sinar Husni

Drs. Juliardi

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2025 / 2026**

Satuan Pendidikan	: SMP Swasta Sinar Husni
Kelas	: IX 1
Alokasi Waktu	: 45 Menit (Pertemuan 1)
Bidang Layanan	: Pribadi-Sosial
Materi Layanan	: Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)
Strategi Layanan	: Bimbingan Kelompok
Aspek Perkembangan/SKKPD	: Keterampilan Komunikasi
Model dan Metode	: Diskusi dan Tanya Jawab
Media Alat	: Laptop dan Power Point


TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan (Ketrampilan)
1. Peserta didik dapat mengidentifikasi gejala dan penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum.	2. Peserta didik dapat menyadari pentingnya kepercayaan diri dan ketenangan dalam berkomunikasi.	3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan relaksasi untuk mengurangi rasa kecemasan berbicara.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa. b. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>) dan menanyakan kabar peserta didik. c. Menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas bimbingan kelompok. d. Menjelaskan maksud dan tujuan layanan bimbingan kelompok 	
Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Ice Breaking</i> untuk mencairkan suasana dan melatih fokus (agar lebih bersemangat). b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti. 	
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK menjelaskan tentang penyebab kecemasan berbicara di depan umum. b. Guru mengajak peserta didik berdialog tentang pengalaman pribadi mereka saat harus bicara di depan kelas. c. Guru BK memfasilitasi tanya jawab mengenai teknik-teknik praktis mengurangi kecemasan (seperti teknik nafas dalam atau penguasaan materi). d. Peserta didik diminta menyampaikan hal yang akan 	

	dilakukan untuk melatih keberanian bicara di depan kelas.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan. b. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah mengikuti layanan. c. Mendiskusikan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya, untuk memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pengalaman dan pendapatnya. d. Mengucapkan terima kasih serta menutup kegiatan dengan doa sebelum layanan diakhiri.
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati keterlibatan aktif peserta didik, keberanian mencoba dalam simulasi, dan dinamika kelompok selama proses layanan berlangsung.
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi lembar evaluasi (angket) mengenai penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan dan pemahaman terhadap strategi coping yang dipelajari.
3. Tindak Lanjut	Memberikan pendampingan bagi peserta didik yang masih menunjukkan tingkat kecemasan tinggi.

Medan, 14 Februari 2026

Mahasiswa Yang Bertanggung Jawab

Mengetahui.
Guru Bimbingan dan Konseling


Sri Wahyuni, S.Pd.



Wardana Syahfitri
NPM 2202080026


Menyetujui
Kepala SMP Sinar Husni
Drs. Juliardi

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2025 / 2026**


Satuan Pendidikan	: SMP Swasta Sinar Husni
Kelas	: IX 1
Alokasi Waktu	: 45 Menit (Pertemuan 2)
Bidang Layanan	: Pribadi-Sosial
Materi Layanan	: Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)
Strategi Layanan	: Bimbingan Kelompok
Aspek Perkembangan/SKKPD	: Keterampilan Komunikasi
Model dan Metode	: Diskusi dan Tanya Jawab
Media Alat	: Laptop dan Power Point

TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan (Ketrampilan)
1. Peserta didik dapat mengidentifikasi gejala dan penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum.	2. Peserta didik dapat menyadari pentingnya kepercayaan diri dan ketenangan dalam berkomunikasi.	3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan relaksasi untuk mengurangi rasa kecemasan berbicara.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa. b. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>) dan menanyakan kabar peserta didik. c. Menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas bimbingan kelompok. d. Menjelaskan maksud dan tujuan layanan bimbingan kelompok 	
Tahap Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> c. <i>Ice Breaking</i> untuk mencairkan suasana dan melatih fokus (agar lebih bersemangat). d. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti. 	
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru BK menjelaskan tentang pikiran negatif yang sering muncul saat berbicara di depan umum. b. Guru BK membimbing siswa mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif c. Guru BK meminta peserta didik untuk mencoba berbicara di dalam kelompok 1-2 menit dengan menerapkan <i>self talk</i> positif. d. Guru BK dan peserta didik harus memberikan dukungan dan 	

	umpan balik yang positif.
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah mengikuti layanan. Mendiskusikan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya, untuk memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pengalaman dan pendapatnya. Mengucapkan terima kasih serta menutup kegiatan dengan doa sebelum layanan diakhiri.
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati keterlibatan aktif peserta didik, keberanian mencoba dalam simulasi, dan dinamika kelompok selama proses layanan berlangsung.
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi lembar evaluasi (angket) mengenai penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan dan pemahaman terhadap strategi coping yang dipelajari.
3. Tindak Lanjut	Memberikan pendampingan bagi peserta didik yang masih menunjukkan tingkat kecemasan tinggi.

Medan, 14 Februari 2026

Mengetahui.
Guru Bimbingan dan Konseling


Sri Wahyuni, S.Pd.

Mahasiswa Yang Bertanggung Jawab



Wardana Syahfitri
NPM 2202080026


Menyetujui
Kepala SMP Sinar Husni

Drs. Juliardi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2025 / 2026

Satuan Pendidikan	: SMP Swasta Sinar Husni
Kelas	: IX 1
Alokasi Waktu	: 45 Menit (Pertemuan 3)
Bidang Layanan	: Pribadi-Sosial
Materi Layanan	: Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)
Strategi Layanan	: Bimbingan Kelompok
Aspek Perkembangan/SKKPD	: Keterampilan Komunikasi
Model dan Metode	: Diskusi dan Tanya Jawab
Media Alat	: Laptop dan Power Point

TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan (Ketrampilan)
1. Peserta didik dapat mengidentifikasi gejala dan penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum.	2. Peserta didik dapat menyadari pentingnya kepercayaan diri dan ketenangan dalam berkomunikasi.	3. Peserta didik dapat mempraktikkan latihan relaksasi untuk mengurangi rasa kecemasan berbicara.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	a. Guru BK mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa. b. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>) dan menanyakan kabar peserta didik. c. Menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas-asas bimbingan kelompok. d. Menjelaskan maksud dan tujuan layanan bimbingan kelompok	
Tahap Peralihan	a. <i>Ice Breaking</i> untuk mencairkan suasana dan melatih fokus (agar lebih bersemangat). b. Menanyakan kesiapan anggota kelompok serta menjelaskan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti.	
Kegiatan Inti	a. Guru BK menjelaskan langkah persiapan sebelum berbicara di depan umum b. Setiap peserta didik melakukan praktik berbicara selama 1-2 menit tentang tema sederhana. c. Anggota kelompok memberikan apresiasi dan dukungan. d. Guru BK dan peserta didik harus memberikan dukungan dan umpan balik yang positif.	

Kegiatan Penutup	<p>a. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan.</p> <p>b. Meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan setelah mengikuti layanan.</p> <p>c. Mendiskusikan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya, untuk memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pengalaman dan pendapatnya.</p> <p>d. Mengucapkan terima kasih serta menutup kegiatan dengan doa sebelum layanan diakhiri.</p>
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati keterlibatan aktif peserta didik, keberanian mencoba dalam simulasi, dan dinamika kelompok selama proses layanan berlangsung.
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi lembar evaluasi (angket) mengenai penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan dan pemahaman terhadap strategi coping yang dipelajari.
3. Tindak Lanjut	Memberikan pendampingan bagi peserta didik yang masih menunjukkan tingkat kecemasan tinggi.

Medan, 14 Februari 2026

Mahasiswa Yang Bertanggung Jawab

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling

Sri Wahyuni, S.Pd.

Wardana Syahfitri
NPM 2202080026

Menyetujui
Kepala SMP Sinar Husni
SINAR HUSNI
Drs. Juliardi

Lampiran 2 Laporan Pelaksanaan Layanan

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026**

Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
Topik/Tema Layanan	Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)
Kelas/Semester	IX-1
Alokasi Waktu	45 Menit (Pertemuan 1)
Tujuan	Peserta didik dapat mengidentifikasi gejala fisik dan pikiran negatif saat merasa cemas berbicara di depan umum, mampu menerapkan teknik relaksasi dan <i>self-talk</i> positif sebagai strategi coping.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Selama kegiatan berlangsung, peserta didik menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam diskusi. Sebagian besar peserta didik mampu mengungkapkan pengalaman kecemasan yang pernah dialami. Dalam sesi simulasi, beberapa peserta didik masih terlihat gugup, namun sudah berani mencoba teknik pernapasan sebelum berbicara. Dinamika kelompok berjalan kondusif dan saling mendukung.
Hasil yang diperoleh (eksperientasoi)	Peserta didik mulai memahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah hal yang wajar dan dapat dikelola, sebagian besar peserta didik mampu mengidentifikasi gejala kecemasan yang dialami, mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan, mengucapkan <i>self talk</i> positif sebelum simulasi berbicara.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT) efektif membantu peserta didik memahami dan mengelola kecemasan berbicara di depan umum. Melalui tahapan konseptualisasi, perolehan keterampilan, dan aplikasi, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga pengalaman langsung dalam mengatasi kecemasan. Dinamika kelompok juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Guru BK melakukan pertemuan berikutnya untuk memperbanyak praktik berbicara di depan kelompok, serta siswa diminta untuk mengintegrasikan latihan <i>self-talk</i> positif dalam kegiatan presentasi di kelas.

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026**

Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
Topik/Tema Layanan	Penguatan Keterampilan Berbicara melalui Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)
Kelas/Semester	IX-1/Genap
Alokasi Waktu	45 Menit (Pertemuan 2)
Tujuan	Peserta didik memahami kembali tahapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT) dan pentingnya latihan berulang dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Kegiatan diawali dengan guru BK mengucapkan salam, mengajak peserta didik berdoa, serta membangun suasana yang nyaman melalui tanya jawab ringan (<i>rapport</i>). Selanjutnya guru BK menjelaskan kembali tujuan layanan dan melakukan review singkat materi pertemuan pertama tentang kecemasan berbicara di depan umum. Pada tahap peralihan, dilakukan ice breaking singkat untuk meningkatkan semangat dan fokus peserta didik. Guru BK memastikan kesiapan anggota kelompok sebelum memasuki kegiatan inti.
Hasil yang diperoleh (eksperientasoi)	Selama pelaksanaan layanan, sebagian besar peserta didik menunjukkan peningkatan keberanian untuk tampil di depan kelompok. Peserta didik mampu mengikuti latihan relaksasi dengan baik dan mulai menerapkan <i>self-talk</i> positif saat simulasi berbicara. Beberapa peserta didik yang sebelumnya tampak sangat gugup mulai menunjukkan perubahan seperti kontak mata yang lebih baik dan suara yang lebih stabil, meskipun masih terdapat rasa cemas pada beberapa siswa.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Layanan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan kecemasan berbicara di depan umum, meskipun masih diperlukan latihan berkelanjutan untuk hasil yang lebih optimal.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan latihan berbicara secara bertahap pada pertemuan berikutnya agar seluruh anggota mendapatkan pengalaman yang merata.

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026**

Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
Topik/Tema Layanan	Simulasi Presentasi dan Evaluasi Perubahan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>).
Kelas/Semester	IX-1 / Genap
Alokasi Waktu	45 Menit (Pertemuan ke-3)
Tujuan	Peserta didik memahami perkembangan dirinya setelah mengikuti tiga kali layanan, dan Peserta didik mampu tampil berbicara di depan kelompok dengan menerapkan teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT) secara mandiri.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Pada kegiatan inti, Guru BK memfasilitasi diskusi mengenai pengalaman siswa saat mencoba berbicara di depan kelas setelah mengikuti dua pertemuan sebelumnya. Sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa mereka mulai mampu mengontrol rasa gugup dengan teknik pernapasan dan pikiran positif, dan Guru BK bersama peserta didik mendiskusikan perubahan yang dirasakan, baik secara fisik (jantung berdebar, tangan gemetar) maupun secara psikologis (rasa takut, khawatir dinilai). Di akhir kegiatan inti, peserta didik mengisi angket kecemasan berbicara sebagai bentuk evaluasi hasil layanan.
Hasil yang diperoleh (eksperientasoi)	Sebagian besar peserta didik menunjukkan peningkatan keberanian dalam melakukan simulasi berbicara, serta siswa tampak lebih mampu mengontrol gejala kecemasan melalui teknik relaksasi.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT) pada pertemuan ketiga berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan. Teknik SIT terbukti membantu peserta didik dalam mengenali dan memahami respon kecemasan, mengubah pola pikir negatif menjadi positif, dan melatih keterampilan berbicara melalui simulasi bertahap.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Guru BK memberikan pendampingan siswa untuk terus mempraktikkan teknik relaksasi dan <i>self-talk</i> positif dalam kegiatan presentasi di kelas.

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026**

Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
Topik/Tema Layanan	Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)
Kelas/Semester	IX-1/Genap
Alokasi Waktu	45 Menit (Pertemuan 1)
Tujuan	Peserta didik dapat mengidentifikasi gejala dan penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum, serta peserta didik menyadari pentingnya kepercayaan diri dan ketenangan dalam berkomunikasi.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Kegiatan diawali dengan pembukaan (salam, doa, dan <i>rapport</i>), penjelasan tujuan serta asas bimbingan kelompok. Memasuki tahap peralihan, dilakukan <i>ice breaking</i> untuk melatih fokus. Pada kegiatan inti, Guru BK menjelaskan penyebab kecemasan, memfasilitasi dialog pengalaman pribadi siswa, serta melakukan tanya jawab mengenai teknik praktis (seperti teknik napas dalam) untuk mengurangi kecemasan. Kegiatan ditutup dengan evaluasi pemahaman, penyampaian kesan oleh siswa, dan doa penutup.
Hasil yang diperoleh (eksperientasoi)	Peserta didik aktif terlibat dalam dinamika kelompok dan berani mencoba melakukan simulasi atau menyampaikan pendapat mengenai pengalaman kecemasan mereka. Siswa mulai memahami strategi koping dan merasakan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah mempelajari teknik-teknik praktis.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Kegiatan bimbingan kelompok berjalan efektif dalam memberikan pemahaman kognitif mengenai gejala kecemasan sekaligus memberikan keterampilan praktis (relaksasi) bagi siswa kelas IX 1 untuk menghadapi situasi berbicara di depan umum.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Memberikan pendampingan berkelanjutan bagi peserta didik yang masih menunjukkan tingkat kecemasan tinggi dan merencanakan pertemuan selanjutnya agar seluruh anggota kelompok mendapatkan kesempatan yang sama dalam mengemukakan pendapat.

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026**

Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
Topik/Tema Layanan	Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)
Kelas/Semester	IX-1/Genap
Alokasi Waktu	45 Menit (Pertemuan 2)
Tujuan	Peserta didik dapat mengidentifikasi gejala dan penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum, serta peserta didik menyadari pentingnya kepercayaan diri dan ketenangan dalam berkomunikasi.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Guru BK membuka dengan salam, doa, membina <i>rapport</i> , serta menjelaskan tujuan dan asas bimbingan kelompok, serta Guru BK menjelaskan tentang pikiran negatif saat berbicara di depan umum, membimbing siswa mengubahnya menjadi pikiran positif, serta meminta siswa mencoba berbicara 1-2 menit dengan teknik <i>self-talk</i> positif, dan mengevaluasi pemahaman siswa, meminta kesan dari peserta, membahas rencana pertemuan berikutnya, dan diakhiri dengan doa.
Hasil yang diperoleh (eksperientasoi)	Peserta didik aktif terlibat dalam dinamika kelompok dan berani mencoba melakukan simulasi berbicara di depan anggota lainnya.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Sebagian besar peserta didik telah mampu mengidentifikasi gejala kecemasan mereka dan memahami pentingnya mengubah pikiran negatif menjadi positif untuk membangun kepercayaan diri.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Merencanakan pertemuan lanjutan agar seluruh anggota kelompok mendapatkan kesempatan yang sama untuk mengemukakan pengalaman dan pendapatnya.

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026**

Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi-Sosial
Topik/Tema Layanan	Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>)
Kelas/Semester	IX-1/ Genap
Alokasi Waktu	45 Menit (Pertemuan 3)
Tujuan	Peserta didik dapat mengidentifikasi gejala dan penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum, serta peserta didik menyadari pentingnya kepercayaan diri dan ketenangan dalam berkomunikasi.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Guru BK membuka dengan salam, doa, membina hubungan baik (<i>rapport</i>), serta menjelaskan pengertian, tujuan, dan asas bimbingan kelompok, serta Guru BK menjelaskan persiapan sebelum berbicara di depan umum. Setiap siswa melakukan praktik berbicara 1-2 menit dengan tema sederhana, dilanjutkan dengan pemberian apresiasi serta umpan balik positif dari anggota kelompok dan Guru BK, serta mengevaluasi pemahaman siswa, meminta siswa menyampaikan kesan, membahas rencana pertemuan berikutnya, serta diakhiri dengan doa dan ucapan terima kasih.
Hasil yang diperoleh (eksperientasoi)	Siswa terlibat aktif secara langsung dalam simulasi berbicara di depan umum dan siswa mulai mencoba mempraktikkan latihan relaksasi untuk mengelola kecemasan mereka selama sesi praktik.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Berdasarkan pengamatan proses, terdapat dinamika kelompok yang positif dan keberanian siswa untuk mencoba simulasi meskipun awalnya merasa cemas, dan dan evaluasi hasil melalui angket menunjukkan adanya pemahaman siswa terhadap strategi koping (penanganan) kecemasan yang telah dipelajari.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Memberikan pendampingan lebih lanjut secara individual atau kelompok kecil bagi peserta didik yang masih menunjukkan tingkat kecemasan tinggi.

Lampiran 3 Instrumen Penelitian (Sebelum Uji Coba Penelitian)

INSTRUMEN PENELITIAN

Lembaran ini berisi sejumlah pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang anda alami saat ini. Anda diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang penting adalah kesesuaian dengan kondisi diri anda. Oleh karena itu, diharapkan untuk menjawab secara mandiri.

Jawaban yang anda berikan bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan memengaruhi nilai akademik anda. Kami menghargai partisipasi dan kerja sama anda dalam mengisi instrument ini. Terima kasih.

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah data diri anda pada halaman yang tersedia.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, lalu pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia.
3. Setiap pernyataan memiliki lima pilihan jawaban:

SS : **Sangat Setuju**
S : **Setuju**
N : **Netral**
TS : **Tidak Setuju**
STS : **Sangat Tidak Setuju**

Selamat Mengerjakan

A. Identitas Siswa

Nama :
 Kelas :
 No Absen :

B. Item Pernyataan

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa tubuh saya tenang saat berbicara di depan umum.					
2	Saya merasa gugup ketika diminta berbicara di depan banyak orang.					
3	Saya mampu mengendalikan napas dengan baik saat berbicara.					
4	Saya merasa tangan saya dingin dan berkeringat saat diminta berbicara di depan kelas.					
5	Saya merasa nyaman dan tidak tegang ketika tampil di depan audiens.					
6	Saya sulit tidur menjelang kegiatan berbicara di depan umum.					
7	Saya tetap sehat dan berenergi ketika menghadapi situasi berbicara di depan umum.					
8	Saya merasa wajah saya memerah karena gugup ketika berbicara di depan umum.					
9	Saya dapat mengendalikan detak jantung saya saat tampil berbicara.					
10	Saya sering merasa pusing sebelum tampil berbicara di depan umum.					
11	Saya berusaha mempersiapkan diri dengan latihan berbicara di depan cermin.					
12	Saya cenderung menghindari ketika diminta berbicara di depan umum.					
13	Saya berani maju untuk menyampaikan pendapat di depan kelas.					
14	Saya sering menolak kesempatan untuk tampil berbicara.					
15	Saya berusaha memperbaiki gaya berbicara saya setelah menerima masukan.					
16	Saya menunjukkan ekspresi wajah yang tegang saat berbicara di depan umum.					
17	Saya berusaha menjaga kontak mata dengan audiens saat berbicara.					

18	Saya sering berbicara dengan suara yang bergetar ketika tampil di depan umum.					
19	Saya mencoba tersenyum agar terlihat percaya diri saat berbicara.					
20	Saya menghindari latihan berbicara karena takut dinilai orang lain.					
21	Saya percaya bahwa saya mampu berbicara dengan baik di depan umum.					
22	Saya berpikir bahwa semua orang akan menertawakan kesalahan saya saat berbicara.					
23	Saya yakin bahwa latihan berbicara dapat meningkatkan kemampuan saya.					
24	Saya merasa pikiran saya kosong ketika harus berbicara di depan orang banyak.					
25	Saya fokus pada isi pembicaraan ketika tampil di depan umum.					
26	Saya merasa tubuh menjadi kaku saat mulai berbicara di depan umum.					
27	Saya memandang berbicara di depan umum sebagai kesempatan untuk belajar.					
28	Saya merasa tidak mampu menyampaikan ide saya dengan jelas.					
29	Saya yakin kemampuan berbicara saya akan berkembang dengan latihan.					
30	Saya sering merasa malu dan takut membuat kesalahan saat berbicara.					
31	Saya aktif berlatih berbicara agar lebih percaya diri.					
32	Saya menghindari situasi yang membuat saya harus berbicara di depan banyak orang.					
33	Saya yakin mampu menyampaikan pendapat saya dengan baik.					
34	Saya merasa takut jika orang lain tidak menyukai cara saya berbicara.					
35	Saya percaya diri terhadap materi yang akan saya sampaikan.					
36	Saya sulit berkonsentrasi saat berbicara di depan banyak orang.					
37	Saya yakin bisa mengatasi kesalahan kecil saat berbicara.					

38	Saya khawatir lupa materi ketika berbicara di depan kelas.					
39	Saya mampu mengendalikan pikiran negatif ketika tampil.					
40	Saya sering berpikir bahwa saya tidak mampu berbicara dengan baik.					
41	Saya bisa fokus terhadap isi pembicaraan meski audiens banyak.					
42	Saya merasa pikiran saya kosong ketika mulai berbicara.					
43	Saya tetap berpikir positif walaupun ada kesalahan kecil saat berbicara.					
44	Saya sulit memusatkan perhatian pada isi pembicaraan.					
45	Saya percaya diri dapat menjawab pertanyaan dari audiens.					
46	Saya merasa tidak mampu menjawab pertanyaan dari orang lain.					
47	Saya merasa siap secara mental sebelum berbicara.					
48	Saya terlalu khawatir dengan penilaian orang lain terhadap saya.					

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Realibitas Instrumen

Data Hasil Uji Validitas

Berdasarkan analisis dari kuesioner yang terdiri dari 48 butir pernyataan, terdapat 14 pernyataan yang tidak valid dan 34 yang valid. Proses pengujian kevalidan dilakukan menggunakan rumus r hitung lebih besar dari r tabel.

No	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,421	0,297	Valid
2	0,325	0,297	Valid
3	0,407	0,297	Valid
4	0,486	0,297	Valid
5	0,516	0,297	Valid
6	0,551	0,297	Valid
7	0,247	0,297	Tidak Valid
8	0,215	0,297	Tidak Valid
9	0,420	0,297	Valid
10	0,407	0,297	Valid
11	0,382	0,297	Valid
12	0,393	0,297	Valid
13	0,296	0,297	Tidak Valid
14	0,135	0,297	Tidak Valid
15	0,486	0,297	Valid
16	0,239	0,297	Tidak Valid
17	0,452	0,297	Valid
18	0,294	0,297	Tidak Valid
19	0,153	0,297	Tidak Valid
20	0,182	0,297	Tidak Valid
21	0,490	0,297	Valid
22	0,264	0,297	Tidak Valid
23	0,255	0,297	Tidak Valid
24	0,322	0,297	Valid
25	0,423	0,297	Valid
26	0,477	0,297	Valid
27	0,206	0,297	Tidak Valid
28	0,455	0,297	Valid
29	0,420	0,297	Valid
30	0,460	0,297	Valid
31	0,297	0,297	Tidak Valid
32	0,407	0,297	Valid
33	0,346	0,297	Valid
34	0,486	0,297	Valid

35	0,486	0,297	Valid
36	0,269	0,297	Tidak Valid
37	0,491	0,297	Valid
38	0,381	0,297	Valid
39	0,355	0,297	Valid
40	0,335	0,297	Valid
42	0,386	0,297	Valid
43	0,362	0,297	Valid
44	0,456	0,297	Valid
45	0,504	0,297	Valid
46	0,393	0,297	Valid
47	0,280	0,297	Tidak Valid
48	0,333	0,297	Valid

Data Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.807	34

Berdasarkan hasil yang disajikan pada tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa uji reliabilitas instrument yang menggunakan 34 item angket yang telah dinyatakan valid menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,807 > 0,60$, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan dinyatakan reliable.

Lampiran 5 Instrumen Penelitian (Setelah Uji Coba Penelitian)

INSTRUMEN PENELITIAN

Lembaran ini berisi sejumlah pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) yang anda alami saat ini. Anda diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang penting adalah kesesuaian dengan kondisi diri anda. Oleh karena itu, diharapkan untuk menjawab secara mandiri.

Jawaban yang anda berikan bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan memengaruhi nilai akademik anda. Kami menghargai partisipasi dan kerja sama anda dalam mengisi instrument ini. Terima kasih.

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah data diri anda pada halaman yang tersedia.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, lalu pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia.
3. Setiap pernyataan memiliki lima pilihan jawaban:

SS : **Sangat Setuju**
S : **Setuju**
N : **Netral**
TS : **Tidak Setuju**
STS : **Sangat Tidak Setuju**

Selamat Mengerjakan

A. Identitas Siswa

Nama :
 Kelas :
 No Absen :

B. Item Pernyataan

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa tubuh saya tenang saat berbicara di depan umum.					
2	Saya merasa gugup ketika diminta berbicara di depan banyak orang.					
3	Saya mampu mengendalikan napas dengan baik saat berbicara.					
4	Saya merasa tangan saya dingin dan berkeringat saat diminta berbicara di depan kelas.					
5	Saya merasa nyaman dan tidak tegang ketika tampil di depan audiens.					
6	Saya sulit tidur menjelang kegiatan berbicara di depan umum.					
7	Saya dapat mengendalikan detak jantung saya saat tampil berbicara.					
8	Saya sering merasa pusing sebelum tampil berbicara di depan umum.					
9	Saya berusaha mempersiapkan diri dengan latihan berbicara di depan cermin.					
10	Saya cenderung menghindari ketika diminta berbicara di depan umum.					
11	Saya berusaha memperbaiki gaya berbicara saya setelah menerima masukan.					
12	Saya berusaha menjaga kontak mata dengan audiens saat berbicara.					
13	Saya percaya bahwa saya mampu berbicara dengan baik di depan umum.					
14	Saya merasa pikiran saya kosong ketika harus berbicara di depan orang banyak.					
15	Saya fokus pada isi pembicaraan ketika tampil di depan umum.					
16	Saya merasa tubuh menjadi kaku saat mulai berbicara di depan umum.					
17	Saya merasa tidak mampu menyampaikan ide saya dengan jelas.					

18	Saya yakin kemampuan berbicara saya akan berkembang dengan latihan.					
19	Saya sering merasa malu dan takut membuat kesalahan saat berbicara.					
20	Saya menghindari situasi yang membuat saya harus berbicara di depan banyak orang.					
21	Saya yakin mampu menyampaikan pendapat saya dengan baik.					
22	Saya merasa takut jika orang lain tidak menyukai cara saya berbicara.					
23	Saya percaya diri terhadap materi yang akan saya sampaikan.					
24	Saya yakin bisa mengatasi kesalahan kecil saat berbicara					
25	Saya khawatir lupa materi ketika berbicara di depan kelas.					
26	Saya mampu mengendalikan pikiran negatif ketika tampil.					
27	Saya sering berpikir bahwa saya tidak mampu berbicara dengan baik.					
28	Saya bisa fokus terhadap isi pembicaraan meski audiens banyak.					
29	Saya merasa pikiran saya kosong ketika mulai berbicara.					
30	Saya tetap berpikir positif walaupun ada kesalahan kecil saat berbicara.					
31	Saya sulit memusatkan perhatian pada isi pembicaraan.					
32	Saya percaya diri dapat menjawab pertanyaan dari audiens.					
33	Saya merasa tidak mampu menjawab pertanyaan dari orang lain.					
34	Saya terlalu khawatir dengan penilaian orang lain terhadap saya.					

Lampiran 6 Hasil Data Pre Test dan Post Test

PRE TEST KELOMPOK EKSPERIMEN																																					
NO	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	TOTAL	
1	LAP	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	2	2	3	4	2	4	4	2	4	3	3	5	3	4	2	4	4	3	2	4	5	4	3	4	114	
2	HAP	3	3	4	3	3	5	5	4	4	3	4	4	5	5	2	4	3	2	4	2	2	4	4	4	4	3	2	2	5	4	3	4	3	4	120	
3	SZPB	4	4	3	4	4	3	4	5	2	3	2	3	4	2	2	2	3	4	5	4	3	4	3	3	4	2	4	5	3	3	3	4	4	5	117	
4	MP	5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	2	4	3	2	5	5	3	4	2	2	5	3	2	1	5	1	3	2	3	2	106	
5	AR	3	3	5	4	3	1	4	4	2	3	4	2	5	4	2	4	4	4	3	4	2	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	4	118	
6	GP	3	2	3	3	3	4	5	4	2	4	3	5	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	5	3	4	116	
7	NSA	4	3	3	4	3	5	3	5	4	3	3	4	3	4	3	5	5	3	4	3	3	3	5	3	5	3	4	3	5	4	3	3	3	2	123	
8	NA	3	3	4	3	3	4	2	2	5	3	5	2	3	5	2	3	2	1	3	2	1	3	1	3	5	5	3	2	4	3	3	5	2	5	105	
POST TEST KELOMPOK EKSPERIMEN																																					
NO	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	TOTAL	
1	AS	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	2	3	3	85	
2	AY	2	3	1	3	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	63	
3	RMP	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	2	2	2	1	3	4	4	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	81		
4	MA	3	1	2	5	2	3	1	5	1	4	1	1	1	2	1	2	3	1	1	5	3	1	1	3	5	1	2	1	3	3	2	3	2	5	84	
5	MAR	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	4	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	87	
6	FY	1	1	2	3	1	5	3	1	3	2	1	4	5	2	2	1	1	3	1	3	3	1	2	1	2	3	4	2	5	1	3	5	2	1	86	
7	KA	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	1	1	3	2	3	1	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	83	
8	FKS	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	60	
PRE TEST KELOMPOK KONTROL																																					
NO	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	TOTAL	
1	LAP	3	2	2	3	3	5	3	2	3	2	2	1	4	4	3	4	2	1	4	3	2	5	3	1	3	1	5	3	4	4	4	3	3	4	101	
2	HAP	3	2	3	4	3	3	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	100	
3	SZPB	5	4	4	2	4	4	2	2	4	5	2	2	5	3	2	5	2	5	2	3	2	5	3	2	3	5	4	4	5	4	2	5	4	5	120	
4	MP	4	5	2	4	3	2	2	4	5	2	2	4	3	5	2	2	3	2	4	3	4	4	5	2	3	1	4	4	4	2	2	5	2	107		
5	AR	5	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	102	
6	GP	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	3	5	104		
7	NSA	3	3	5	4	2	4	3	4	5	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	5	4	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	118	
8	NA	3	4	5	4	4	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	1	3	5	4	4	5	2	3	4	1	3	3	2	1	3	4	2	106	
POST TEST KELOMPOK KONTROL																																					
NO	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	TOTAL	
1	LAP	4	3	2	4	4	2	3	1	2	3	2	1	1	4	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	3	2	4	3	2	2	4	1	2	5	84
2	HAP	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	4	3	3	2	4	2	4	4	4	93
3	SZPB	2	4	1	4	1	3	3	1	2	3	1	4	1	2	2	4	2	2	5	2	4	2	2	3	3	1	2	1	1	3	3	2	2	2	80	
4	MP	2	1	3	4	2	5	3	1	3	1	2	2	1	2	4	2	1	3	4	5	3	2	3	2	5	4	2	2	5	4	4	5	5	4	101	
5	AR	3	2	2	2	3	3	3	5	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	5	3	3	4	103		
6	GP	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	3	4	4	4	2	2	5	3	2	2	3	4	4	3	2	2	3	4	2	4	4	5	100		
7	NSA	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	102	
8	NA	2	2	1	2	2	3	2	4	2	3	3	1	5	4	5	3	2	1	5	3	5	5	1	2	5	1	3	1	4	5	5	3	4	5	104	

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI

Mengabsen Siswa



Menyampaikan Asas Kegiatan



Pelaksanaan Layanan



Siswa Mengisi Lembar Instrumen



Mengumpulkan Lembar Instrumen



Pertemuan Lanjutan

Link Dokumentasi: [Dokumentasi Layanan - Google Drive](#)

Lampiran 8 Lembar Kerja Peserta Didik (Kelompok Eksperimen)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama :

Kelas :

Bagian 1: Fase Konseptualisasi (Mengenali Gejala)

Instruksi: Ingatlah saat terakhir kali Anda harus berbicara di depan kelas. Berikan tanda ceklis (✓) pada gejala yang Anda rasakan.

A. Gejala Fisik:

[] Jantung berdebar kencang.

[] Keringat dingin di telapak tangan.

[] Suara atau tangan gemetar.

[] Merasa sesak napas atau "blank".

B. Pikiran Negatif (*Self-Talk Negatif*):

Tuliskan satu kalimat negatif yang paling sering muncul di pikiranmu saat akan tampil:

Contoh: "Semua orang akan menertawakan jika saya salah bicara."

Jawaban:

Bagian 2: Fase Perolehan Keterampilan

Instruksi: Mari kita ubah pikiran negatif (*Stressor*) menjadi pikiran yang menguatkan (*Koping*) sebagai bagian dari kesiapan mental.

Pikiran Negatif (Yang Membuat Cemas)	Pikiran Positif/Koping (Setelah Belajar SIT)
"Saya pasti akan gagal dan terlihat memalukan."	"Saya sudah bersiap, tidak apa jika melakukan sedikit kesalahan."
"Suara saya akan gemetar dan memalukan."	"Gemetar adalah reaksi tubuh yang wajar, saya bisa menarik napas dalam."
(Tuliskan Pikiran Negatifmu):	(Ubah Menjadi Kalimat Positif):
Jawab:	Jawab:

Bagian 3: Fase Aplikasi (Rencana Tindakan)

Instruksi: Buatlah tahapan atau langkah-langkah yang akan Anda lakukan untuk menghadapi presentasi berikutnya.

Sebelum Tampil: (Contoh: Menarik napas dalam 4x8 atau minum air putih)

.....

Saat Berjalan ke Depan: (Contoh: Mengucapkan *self-talk* positif di dalam hati)

.....

Saat Mulai Berbicara: (Contoh: Mencari kontak mata dengan satu teman yang mendukung)

.....

Refleksi Diri

Setelah melakukan simulasi bimbingan kelompok hari ini, apa satu hal paling penting yang Anda pelajari?

Jawaban:

Lampiran 9 Lembar Kerja Peserta Didik (Kelompok Kontrol)

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Nama :

Kelas :

A. Tahap Pengenalan (Pengetahuan)

1. Identifikasi Gejala Kecemasan

Beri tanda (✓) pada pernyataan yang pernah kamu alami saat berbicara di depan umum!

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 1) Jantung berdebar lebih cepat | () |
| 2) Tangan berkeringat | () |
| 3) Suara menjadi gemetar | () |
| 4) Takut ditertawakan teman | () |
| 5) Sulit berkonsentrasi | () |

2. Penyebab Kecemasan

Menurut pendapatmu, apa yang menyebabkan kamu merasa cemas saat berbicara di depan umum?

B. Tahap Akomodasi (Sikap)

1. Apa dampak positif jika saya mampu mengatasi kecemasan berbicara?

2. Setelah mengikuti diskusi hari ini, bagaimana perasaan saya?

() Lebih percaya diri () Masih ragu () Termotivasi untuk mencoba

C. Tahap Tindakan (Keterampilan)

1. Bagaimana perasaanmu sebelum mengikuti layanan?

2. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti layanan?

Lampiran 10 K1



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

Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Wardana Syahfitri
NPM : 2202080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 120 SKS

IPK = 3,81

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT) Dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Permainan (<i>Role Playing</i>) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026	
	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Pada Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Medan, 1 Oktober 2025
Hormat Pemohon,



Wardana Syahfitri

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 11 K2



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form: K-2

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Wardana Syahfitri
 NPM : 2220080026
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan Persetujuan Proyek Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :

Dellati, S. Ag., S.Pd., M.Ag. *Wd/10/25*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat Pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas Perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 1 Oktober 2025
 Hormat Pemohon,

Wardana Syahfitri

Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 12 K3



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 2252/IL.3-AU//UMSU-02/ F/2025

Lamp : ---

Hal :

**Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **Wardana Syahfitri**
N P M : 2202080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* Dalam Menurunkan kecemasan Berbicara di depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Pembimbing : **Deliaty, S.Ag.S. Pd.,M.Ag**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : **01 Oktober 2026**

Medan, 09 Rabiul Akhir 1447 H
01 Oktober 2025 M

Wassalam


Dra. Hj. Syamsunurnita, M.Pd
NIP. 0004066701



Dibuat rangkap 5 (lima) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



Lampiran 13 Berita Acara Bimbingan Seminar Proposal



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Nama : Wardana Syahfitri
 NPM : 2202080026
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Penelitian : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Tanggal	Deskripsi/Hasil Bimbingan Proposal Penelitian	Paraf
30-September-2025	Pengajuan Judul	<i>[Signature]</i>
5-Okt-2025	Penyusunan BAB I	<i>[Signature]</i>
10-Okt-2025	Penyusunan BAB II	<i>[Signature]</i>
15-Okt-2025	Revisi Pada Hipotesis Penelitian	<i>[Signature]</i>
27-Okt-2025	Penyusunan BAB III	<i>[Signature]</i>
31-Okt-2025	Perbaiki BAB III dan Penambahan Kuesioner	<i>[Signature]</i>
3-NOV-2025	ACC untuk Seminar Proposal	<i>[Signature]</i>


Medan, 25 November 2025

Diketahui oleh
Ketua Program Studi *[Signature]* Dosen Pembimbing

Unggul | Cerdas | Terpercaya

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd. *[Signature]*
Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag

Lampiran 14 Permohonan Perubahan Judul Skripsi


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

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : Permohonan Perubahan Judul Skripsi
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Wardana Syahfitri
NPM : 2202080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan perubahan judul Skripsi sebagaimana tercantum di bawah ini:

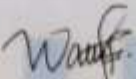
Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)
Dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa
Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Menjadi:

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)
Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Siswa
Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026


Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

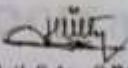
Medan, 11 Januari 2026
Hormat Pemohon


Wardana Syahfitri
 Dosen Pembimbing


Diketahui Oleh:

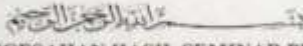
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


M. Fauzi Hidayat, S.Pd., M.Pd.


Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Lampiran 16 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal


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.umma.ac.id> E-mail: fkip@umma.ac.id


LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL


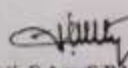
Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama : Wardana Syahfitri
 NPM : 2202080026
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026


Pada hari Rabu, Tanggal 10 Bulan Desember Tahun 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, 17 Januari 2026

Disetujui Oleh:

<p>Dosen Pembahas</p>  Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.	<p>Dosen Pembimbing</p>  Deliaty, S.Ag., S.Pd., M.Ag.
--	---

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling


M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 17 Surat Keterangan Melakukan Seminar Proposal



**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: fkkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN
NO.....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama : Wardana Syahfitri
NPM : 2202080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Rabu, Tanggal 10 Bulan Desember, Tahun 2025.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 17 Januari 2026
Ketua Program Studi


M. Fauzi Harbuan, S.Pd., M.Pd.

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Lampiran 18 Surat Mohon Izin Riset

 UMSU <small>Unggul Cerdas Terpercaya</small> <small>Menjadi pemimpin di era digital</small>		MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN <small>UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAH-PT/Ak.Pgg/PT/082024</small> <small>Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 8622400 - 86224587 Fax. (061) 8625474 - 8631003</small> <small>Website: http://kip.umsu.ac.id Email: kip@umsu.ac.id Instagram: @umsu.medan Facebook: umsumedan Twitter: umsumedan YouTube: umsumedan</small>		
Nomor	: 195/IL3-AU/UMSU-02/F/2026	Medan, 30	Rajab	1447 H
Lamp	: ---	19	Januari	2026 M
Hal	: Mohon Izin Riset			
Kepada	: Yth, Bapak/ Ibu Kepala SMP Sinar Husni Medan di Tempat			
Bismillahirrahmanirrahim Assalamu'alaikum Wr. Wb				
Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari. Sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:				
Nama	: Wardana Syahfitri			
NPM	: 2202080026			
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling			
Judul	: Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Stress Inoculation Training (SIT)</i> untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (<i>Public Speaking Anxiety</i>) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026			
Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.				
		 Dra. Hj. Syamsuyulnita, M.Pd NIDN: 0004066701		
** Pertinggal**				
  				

Lampiran 19 Surat Keterangan Pelaksanaan Riset



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN RISET
 Nomor : 734.2 / A-2 / SMP / SH / II / 2026

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dr. H. Juliardi**
 NIP : -
 Jabatan : **Kepala SMP Swasta Sinar Husni**


Menerangkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Nama : Wardana Syahfitri
 N P M : 2202080026
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Telah melaksanakan **Riset** pada tanggal 20 Januari s/d 20 Februari 2026 di sekolah yang saya pimpin, untuk keperluan penyusunan Skripsinya yang berjudul :

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Public Speaking Anxiety) Siswa Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Labuhan Deli, 23 Februari 2026
 Kepala SMP Swasta Sinar Husni

 Drs. H. JULIARDI

Lampiran 20 Surat Pernyataan Tidak Plagiat



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

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wardana Syahfitri
 NPM : 2202080026
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*) Kelas IX SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, maupun di tempat lain.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak mana pun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempatkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong Plagiat.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan seminar kembali.

Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihakmanapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 17 Januari 2026
 Hormat Saya
 Yang Membuat Pernyataan



Wardana Syahfitri
Wardana Syahfitri

Diketahui
 Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Husbain
M. Fauzi Husbain, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 21 Turnitin



Lampiran 22 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**Data Pribadi**

Nama : Wardana Syahfitri
 NPM : 2202080026
 Tempat/Tanggal Lahir : Padang Genting/ 3 Juli 2004
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Status : Belum Kawin
 Agama : Islam
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Alamat : Padang Genting, Kec. Talawi, Kab. Batu Bara,
 Prov, Sumatera Utara
 Anak ke : 2 dari 2 bersaudara
 Nama Orang Tua
 Ayah : Nasib
 Ibu : Siti Aisyah

Riwayat Pendidikan

No	Pendidikan	Nama dan Tempat	Tahun Kelulusan
1	SD	UPT SD Negeri 04 Padang Genting	2016
2	SMP	SMP Negeri 1 Talawi	2019
3	SMA	SMA Negeri 1 Talawi	2022
4	S1	Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	2026