
THE COUNSELING TECHNIQUE TO REDUCE SPEAKING ANXIETY IN THE PERSPECTIVE OF PRAGMATIC THEORY**Oleh****Fharoza Yuliska Putri¹⁾, Muhammad Nurwahidin²⁾, Sudjarwo³⁾**^{1,2,3}**Magister Teknologi Pendidikan Universitas Lampung****Jl.Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung,35141, Lampung**¹**fharozayuliskap@gmail.com****E-mail: ²mnurwahidin@yahoo.co.id****Abstract**

Speaking ability is an important aspect of human life that is interesting and complex and is much needed by students in learning process. But unfortunately not everyone has good and trained public speaking skills. The existence of speaking anxiety felt by students is often an obstacle in carrying out assignments and building social relationships. Speaking anxiety is a form of feeling anxious or afraid with several psychological symptoms. Considering that the symptoms caused by speaking anxiety can have an impact on disrupting student activities in the interaction process and the learning process, it is felt that an action is needed to provide a solution. Several counseling approach techniques have been tested in various studies as will be explained in this study, formulation of the problem including what are the effects/symptoms of speaking anxiety and then it will also be studied for its axiological basis in the perspective of a pragmatic theory of truth which will look at the usefulness of the results of various the research. The researcher aimed to find out the impact/symptoms of speaking anxiety and to see the value of the intervention of various guidance and counseling techniques to reduce speaking anxiety. In this research, the researcher used the literature study method. The results and findings from this literature study are that there are several psychological symptoms such as body shaking, sweating, fast heart beats and so on and the effectiveness of various counseling interventions have proven to reducing the level of students' speaking anxiety. Students who were given guidance counseling interventions experienced a decrease in their speaking anxiety level scores.

Keywords: Counseling Guidance Techniques, Speaking Anxiety, Pragmatic Theory**PENDAHULUAN**

Kegiatan berbicara didepan umum merupakan salah satu bentuk proses komunikasi yang sering terjadi atau dilakukan di dalam kelas dan tentunya siswa dituntut untuk memiliki skill komunikasi yang baik dalam menunjang pembelajaran, baik untuk tugas seperti presentasi, untuk mengemukakan ide-ide ataupun kegiatan diskusi lainnya. Namun sayangnya tidak semua orang mampu berbicara didepan umum atau mengungkapkan pikirannya dengan lancar tanpa hambatan. Salah satu bentuk hambatan tersebut adalah kecemasan. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan didepan umum cenderung tidak dapat mengontrol tuturnya dan juga reaksi

tubuh yang ditimbulkan dari kecemasan tersebut hingga dapat mengganggu proses komunikasi yang berjalan.

McCroskey (1984) menerangkan bahwa speaking anxiety ialah suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang yang berkaitan dengan kegiatan berkomunikasi antara dengan satu individu atau lebih banyak. Kecemasan seperti ini sangat banyak sekali dialami oleh para siswa maupun mahasiswa dan tentunya hal ini tidak bisa dibiarkan terjadi terus-menerus mengingat dampak yang ditimbulkan akan mengganggu proses pembelajaran dikelas. Hasil penelitian yang mendukung hal ini adalah riset dari Rahayu (2004), ditemukan 45,56% mahasiswa UIN Malang mengalami tingkat



kecemasan tinggi dalam berbicara didepan umum. Penelitian lain juga dilakukan oleh Burgoon (dalam Siska, 2003) ditemukan sebesar 10-20% mengalami kecemasan tinggi terkait hal berbicara didepan umum.

Kecemasan berbicara yang di alami siswa ini tentunya dapat juga berpengaruh terhadap proses pesan yang disampaikan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka itu dirasa perlu adanya sebuah upaya yang dapat membuat tingkat kecemasan berbicara siswa menurun agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal lagi. Salah satu intervensi yang bisa diberikan sebagai bentuk dari terapi bagi siswa yang terdampak gangguan kecemasan berbicara adalah menggunakan teknik bimbingan konseling.

Kegiatan konseling terbentuk dalam rangka memecahkan suatu permasalahan yang ada dari individu. Konselor akan mencari titik permasalahan klien, menganalisis serta membantu mengarahkan klien untuk mampu mengambil keputusan sesuai kebutuhan. Intervensi konseling seperti ini diharapkan bisa membantu seseorang dalam memecahkan masalah melalui setting kelompok. Latar belakang dari hadirnya konseling ini sebagai bentuk dari penanganan individu yang mengalami permasalahan psikologis seperti kecemasan berbicara dimulai sejak tahun 1986 (dipelopori oleh Lightner Witner) dengan mendirikan Psychological Counseling Clinic di Pennsylvania (dalam Latipun, 2001).

Dalam melakukan ekplanasi fakta diperlukan penelitian ilmiah yang sebenarnya tidak terlepas dari filsafat ilmu. Tahapan penelitian mencakup apa yang menjadi pokok bahasan yang akan diteliti, proses bagaimana penelitian tersebut dilakukan, dan nilai guna hasil dari penelitian itu sejalan dari landasan ontologis, epistemologis dan aksiologis keilmuannya. Dalam upaya menemukan kebenaran, setiap bidang ilmu mendasarkan dirinya kepada beberapa kriteria kebenaran. Kriteria tersebut disebut pula sebagai *teori*, yaitu kriteria koherensi, korespondensi, & pragmatisme (Suriasumantri, 1981).

Berkaitan dengan masalah kebenaran pengetahuan manusia, dalam sejarah filsafat

dikenal banyak aliran yang masing-masing memiliki pandangan filosofis sendiri tentang hakikat kebenaran pengetahuan manusia. Aliran itu mengembangkan beberapa teori tentang kebenaran yang secara umum telah cukup mapan dalam dunia filsafat. Khusus pada penelitian ini penulis mengkaji lebih jauh dari sisi teori kebenaran pragmatis yang mana peneliti tertarik untuk melihat nilai guna hasil riset yang berhasil dilakukan untuk kemudian diterapkan sebagai pemecahan masalah.

Teori kebenaran pragmatis (the pragmatic theory) ini berkenaan dengan kebenaran dari suatu pernyataan pengetahuan: “Pernyataan pengetahuan adalah benar apabila diyakini memiliki kegunaan (pragmatis)” (Earle, 1992). Aliran filsafat pragmatisme mengemukakan bahwa kebenaran tentang suatu pengetahuan adalah sangat bergantung pada kemungkinan manfaat atau keterterapannya dalam dunia nyata.

Berangkat dari ulasan teori kebenaran pragmatis, penelitian ini dilakukan guna mengetahui seperti apa dampak/gejala kecemasan berbicara yang ditimbulkan dan bagaimana nilai kebermanfaatannya dari hasil penelitian berbagai teknik bimbingan konseling yang teruji efektif mengurangi tingkat kecemasan berbicara. Jadi apabila kita menguasai terkait bagaimana kecemasan berbicara itu memberi dampak negatif bagi seseorang terkhusus siswa, lalu kemudian dampak gangguan kecemasan tersebut diminimalisir dengan beberapa metode bimbingan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan permasalahan masing-masing individu tersebut.

METODE PENELITIAN

Setiap sebuah penelitian memiliki prosedur dan teknik yang tentunya berbeda. Pada penelitian ini menggunakan studi literatur yang dilakukan untuk dapat mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi hasil-hasil dari riset yang relevan dengan pertanyaan peneliti. Data yang dilampirkan peneliti adalah data sekunder, didapat bukan dari pengamatan peneliti langsung namun didapat dari penelitian-penelitian terdahulu. Sumber data

tersebut bisa berupa artikel atau jurnal yang berakreditasi nasional, thesis/skripsi, seminar prosiding dengan tema yang ditentukan oleh peneliti. Search process atau proses pencarian artikel yang dimuat dalam penelitian ini menggunakan search engine *google scholar*.

Artikel yang akan dibahas merupakan artikel yang sudah memenuhi kriteria peneliti seperti; 1) artikel tersebut memuat hasil penelitian tentang efektifitas teknik bimbingan konseling untuk mengurangi kecemasan berbicara atau berkomunikasi, 2) artikel tersebut menjelaskan bagaimana teknik bimbingan konseling yang digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara atau berkomunikasi, 3) artikel yang menjabarkan dampak/gejala dari kecemasan berbicara/berkomunikasi, 4) artikel tersebut terpublikasi dalam 10 tahun terakhir, dan berbentuk full teks. Setelah dilakukan penyaringan data sesuai kriteria peneliti, didapat 20 artikel yang memenuhi kriteria-kriteria tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data

No	Penulis dan Tahun	Gejala/Dampak Kecemasan Berbicara	Teknik yang digunakan	Efektivi tas
1	Annisa Rizqi Febriani dan Muya Barida (2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Belum percaya diri, belum berani, - Badan gemetar, terbata-bata, tidak rileks, mendadak lupa, nafas tidak teratur, berkeringat - Merasa jengkel jika diminta maju kedepan, menolak perintah guru untuk presentasi, memilih dibalik layar (pembuat powerpoint saja) 	Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi (behavioral)	Efektif
2	Via Argarini (2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak percaya diri - Tidak aktif, berdiam diri, cenderung diam, gugup, terbata-bata, cemas dan 	Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Sosiodrama	Efektif

		gemetar, gelisah, menghindar dan bingung - Kemampuan komunikasi terhambat, sulit memahami materi		
3	Siska Puspita Sari dan Faridah Ainur Rohmah (2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Situasi dan audience yang baru, Takut membuat kesalahan, takut tidak dapat menjawab pertanyaan didepan, takut diberi komentar buruk, merasa oranglain lebih pintar atau lebih paham daripada dirinya, - Tidak bisa tidur, nafas tergesa-gesa, susah untuk fokus, tangan dan suara gemetaran, gugup gelisah, - Bersembunyi atau menghindari tugas presentasi, Merasa rendah diri dan mengganggu diri mereka tidak menarik untuk berbicara 	Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	Efektif
4	Ely Roy Madoni, Mungin Eddy Wibowo dan Muhamad Japar (2018)	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa takut dan tertekan oleh orang sekitar ketika berinteraksi - Merasa gugup, jantung berdebar, tangan gemetar, - Kesulitan mengungkapkan pendapat, memulai dan mengakhiri percakapan, lebih memilih untuk diam ketika diberi kesempatan bertanya, kurang kreatif mencurahkan pendapat, selalu menutup diri 	Teknik Systematic Desensitization (SDT) and Emotional Freedom (EFT)	Efektif



5	Tri Leksono (2013)	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa pesimis, putus asa, - Konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun, tidak suka belajar 	Teknik Cognitive Restructuring atau (CR) dan Systematic Desensitization atau (SD)	Efektif
6	Wela Aswida, Marjohan dan Yarmis Syukur (2012)	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak mau berpartisipasi, takut, cemas ketika mengeluarkan pendapat, kurang aktif, kurang mampu dalam berbicara, menghindari berbicara didepan umum 	Teknik Bimbingan Kelompok	Efektif
7	Halimahtussaidiah (2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa minder dari temannya, merasa pendapatnya tidak bermakna dan tidak berarti bagi teman atau guru yang mendengarkan, terlihat gugup, gemetar atau gelisah - Kemosrosis mental, semakin tidak yakin dengan kemampuannya, penurunan prestasi 	Teknik Bimbingan Kelompok	Efektif
8	UmmuLatifah Abdullah Sa'adah(2018)	<ul style="list-style-type: none"> - Terlihat malu-malu, gugup saat namanya dipanggil untuk maju kedepan kelas, berbicara terbata-bata, sering lupa materi yang dihapal saat maju didepan kelas, jantung berdebar, telapak tangan terasa dingin, gemetar, menundukan kepala, - Tidak mampu menyampaikan secara sempurna didepan umum, proses belajar tidak efektif, tidak 	Teknik Modeling Simbolik	Efektif

		dapat nilai maksimal		
9	Komarudin (2017)	<ul style="list-style-type: none"> - sering lupa materi - merasa jengkel saat guru meminta maju presentasi, - adanya pikiran negative seperti takut disalahkan - memiliki pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu - menggoyang-goyangkan badan, memainkan jari, & mengangkat-angkat kaki 	Pelatihan Kognitif-Perilaku	Efektif
10	Yarah, Jarkawi, Fariat (2018)	<ul style="list-style-type: none"> - menjadi pasif dalam proses belajar - sulit berpendapat, pendiam, cenderung kurang mampu berbicara didepan kelas. - merasakan kecemasan, gugup, terbata-bata saat menyampaikan pendapat, maupun persentasi dalam diskusi kelompok. 	Layanan bimbingan kelompok	Efektif
11	Dian Fitri (2017)	<ul style="list-style-type: none"> - merasa sangat cemas, detak jantung cepat - tangan berkeringat, suara parau/bergetar - menghindari materi pelajaran tertentu - menghindari kegiatan sosialnya - hanya berbicara ketika terdesak saja - merasa sedang diadili dan dianggap salah - tidak dapat menyampaikan materi dengan lancar 	Teknik Cognitive behavior therapy	Efektif



		<ul style="list-style-type: none"> - mencoba menghindari dengan duduk dibangku paling belakang - merasa terlihat bodoh saat berbicara dilihat banyak orang didepan kelas 		
1 2	Zavira Anggraini Zein (2018)	<ul style="list-style-type: none"> - mengalihkan pada temannya - takut untuk mengungkapkan sesuatu - gugup ketika mengeluarkan pendapat 	Layanan bimbingan kelompok	Efektif
1 3	Eva Windriasari (2018)	<ul style="list-style-type: none"> - jantung berdetak semakin cepat - Suara & anggota tubuh menjadi gemetar - Tiba-tiba sulit mengingat - mengulang kata-kata terlalu sering - Merasa malu dan merasa tidak mampu 	Teknik desensitasi sistematis	Efektif
1 4	Vera Permata Hendri (2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Cenderung tidak mampu menyampaikan pendapatnya - gugup ketika namanya dipanggil guru - malu-malu dan lebih sering diam ketika guru bertanya - merasa cemas, takut, gugup ketika berbicara didepan umum - tangan gemetar ketika tampil di depan umum - menjadi gelisah ketika menyampaikan suatu hal di depan umum 	Teknik role playing	Efektif
1 5	Rezy Widya Fatma (2021)	<ul style="list-style-type: none"> - kurang aktif dalam berkomunikasi - sulit sekali untuk berkomunikasi dengan orang lain - akan menjauhi situasi 	Teknik sosiodrama	Efektif

		<ul style="list-style-type: none"> - komunikasi didepan kelas - ada perasaan takut akan disalahkan atau diejek 		
1 6	Edil Wijaya, Nuri, Muh. Robin Sutomo (2022)	<ul style="list-style-type: none"> - belum berani untuk tampil di depan kelas - merasa malu, tidak berani dan memiliki kekhawatiran yang berlebihan - merasa tidak percaya diri untuk mengemukakan pendapat, perasaan atau pikiran didepan kelas atau saat berdiskusi - jantung berdetak cepat - perut terasa diremas-remas, gemetar, pusing 	Teknik Assertive Training	Efektif
1 7	Achmad Zaini Bayhaqi, Siti Murdian, Ahmad Ridfah (2017)	<ul style="list-style-type: none"> - merasa gelisah, gugup - menghindari sesuatu - jantung berdebar-debar - badan berkeringat dan gemetar 	Teknik expressive writing therapy	Efektif
1 8	Balawan Aliman Amali, Laili Etika Rahmawati (2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Mengalami gemetar, tegang, gugup - Berbicara menjadi terbata-bata - Jantung berdetak cepat - Tangan terasa dingin dan berkeringat - Kurang konsentrasi 	Teknik expressive writing therapy	Efektif
1 9	Diana Kusuma Astuti (2017)	<ul style="list-style-type: none"> - Pengucapan kalimat tidak jelas - Berbicara kurang lancar - Mengalami perasaan tertekan, cemas - Keringat dingin, pucat lesu - Badan menjadi gemetar - Tidak bisa berkonsentrasi 	Teknik Role Playing	Efektif



		<ul style="list-style-type: none"> - Tidak sanggup mengeluarkan pendapatnya - Tidak percaya diri - Tidak siap dalam menerima lingkungan 		
20	Dwi Ardiani (2017)	<ul style="list-style-type: none"> - Menjadi pasif dikelas - Malu menyampaikan pendapat akhirnya memilih diam - Merasa cemas dan gugup ketika akan berbicara - Menjadi sulit mengkomunikasikan yang dimaksud - Merasa akan disalahkan orang lain saat berbicara 	Teknik Psikodrama	Efektif

Dampak dan Gejala Kecemasan Berbicara

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini ditemukan bahwa gejala dan dampak kecemasan pada tiap individu itu beragam sesuai tingkat kecemasan dan karakteristiknya. Berikut dampak kecemasan yang dirangkum peneliti bahwa gangguan speaking anxiety ini membawa dampak bagi siswa untuk terus menghindari berkomunikasi dan merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri hingga suka menarik diri dari pergaulan sekitarnya. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan cenderung merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya, lebih memilih diam bahkan bersembunyi saat diminta berbicara karena takut tidak dapat berkomunikasi dengan baik, berpikiran negatif akan dinilai buruk oleh orang lain ketika berbicara, sering lupa materi yang ingin disampaikan. Gangguan kecemasan ini terbukti memberikan dampak cukup besar terhadap proses interaksi komunikasinya. Riset terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Ardiani(2017) yang mendukung hal ini menjelaskan hasil observasi awal di SMK Muhammadiyah Watulimo, ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami gangguan kecemasan yang menyebabkan siswa menjadi pasif didalam kelas dan menyebabkan perkembangan akademik siswa kurang optimal.

Penelitian serupa yang dilakukan Setyastuti (2012) juga menyebutkan hal yang sama terkait dampak yang ditimbulkan ketika mahasiswa merasa cemas berbicara didepan umum mengakibatkan mahasiswa tersebut akan berusaha menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan sampai tidak pernah berbicara dikelas.

Gejala yang ditimbulkan dari gangguan kecemasan berbicara yang ditemukan diantaranya adalah; merasa takut, gugup, tubuh gemetar dan tangan berkeringat, merasa malu dan minder, bicaranya menjadi terbata-bata bahkan sering lupa materi yang sebelumnya sudah dikuasai, saat diminta berbicara jantung berdetak sangat cepat, terlihat tidak fokus, suara bergetar dan juga terkadang membuat tegang otot hingga sakit perut. Hal ini sesuai dengan indikator kecemasan menurut Ramaiah sebagai berikut: 1. berupa rasa gugup, jengkel, tegang dan merasa panik, 2. Adanya ketegangan otot, terutama bagian kepala dan ditulang punggung, 3. tubuh menjadi gemeteran, terutama bagian kaki dan tangan, dan 4. Aktivitas sistem motorik yang meningkat, artinya menyebabkan telapak tangan berkeringat, serta wajah menjadi merah. Terkadang mulut mejadi semakin kering.

Hasil Penelitian dari Perspektif Teori (kebenaran) Pragmatis

Karakteristik dari suatu ilmu itu terletak pada cara berpikir guna menemukan kebenaran dengan menempuh bermacam-macam cara. Kenetralan dalam proses penemuan kebenaran mengharuskan seorang peneliti untuk bersikap dalam menghadapi bagaimana suatu penemuan itu digunakan. Sesuai dengan yang disebutkan dalam pendahuluan mengenai teori pragmatis yang merupakan sebuah tahapan proses pembuktian secara empiris dengan mengumpulkan banyak fakta yang mendukung sebuah pernyataan tertentu yang mana dari pernyataan itu mempunyai kegunaan praktis dalam kehidupan manusia.

Dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan berbicara sebelum dan juga sesudah diberikan beberapa intervensi kelompok dalam beberapa teknik, yang mana kecemasan

berkomunikasi siswa terbukti menurun setelah diberikan intervensi tersebut. Menurut tabel kajian riset yang terdapat dalam penelitian ini menyebutkan layanan bimbingan konseling yang cenderung sering atau yang banyak digunakan terbukti efektif salah satunya adalah teknik konseling kelompok. Pada saat melakukan kegiatan bimbingan kelompok, setiap anggotanya akan membahas tentang bagaimana kecenderungan yang ditimbulkan dari adanya gangguan kecemasan pada diri individu. Kemudian para anggota juga akan dibimbing dan dilatih untuk terampil berkomunikasi. Sehingga dengan informasi dan latihan yang diberikan, kecemasan berkomunikasi pada siswa dapat perlahan berkurang (menurun).

Salah satu dari tujuan bimbingan kelompok ialah memberi layanan penyembuhan dengan kegiatan kelompok yang mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya, guna menghilangkan ketegangan emosi, & menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian (Tatiek Romlah, 2001). Pendapat lainnya oleh Sukardi (2016) dalam kegiatan bimbingan kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari guru pembimbing yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai seorang pelajar. Artinya berbagai teknik bimbingan konseling terutama teknik layanan kelompok terbukti memiliki nilai kebermanfaatan sesuai dengan kriteria paham pragmatis dimana studi yang dilakukan memang betul-betul memberikan fakta-fakta yang kemudian dapat dipakai sebagai sebuah solusi dari permasalahan kecemasan berbicara yang terjadi.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan kajian yang dilakukan peneliti disimpulkan bahwa gangguan anxiety secara umum merupakan suatu hal wajar yang bisa dialami setiap orang ketika dalam posisi terancam/tidak nyaman. Kondisi wajar yang dimaksud dalam hal ini adalah merasa cemas yang membentuk sebuah respon (negative)

terhadap apa yang terjadi, namun beberapa orang mengalami masalah berkaitan dengan kecemasan yang tidak dapat dikontrol sehingga berdampak bagi perkembangan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Bagi individu yang gangguan speaking anxiety didepan kelas menjadikan diri mereka merasa takut, malu, tertekan apabila diminta berbicara didepan kelas serta merasa khawatir jika berbicara mereka akan ditertawakan oleh temannya. Berikut indikator umum siswa yang mengalami gangguan kecemasan berbicara : detak jantung sangat cepat, nafas terasa berat bahkan terengah-engah, mulut kering dan sering menelan, mengalami ketegangan otot dada, tangan, leher, dan kaki, lalu suara juga bergetar dan parau, berbicara cenderung terbata-bata, tidak bisa berkonsentrasi hingga lupa materi yang sudah dikuasai sebelumnya.

Perubahan yang dialami subjek penelitian setelah mendapat treatment bimbingan kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan. Hal tersebut sejalan dengan beberapa penelitian yang membuktikan hasil yang sama yaitu diperoleh perubahan yang signifikan dari siswa setelah mendapat perlakuan. Tujuan yang sama dari penerapan layanan tersebut yaitu diantaranya melatih kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan melatih siswa agar memiliki rasa percaya diri saat berada didepan banyak orang sehingga dapat meminimalisir dampak gangguan kecemasan yang dialami. Artinya berbagai teknik bimbingan konseling terbukti memiliki nilai kebermanfaatan yang konsisten teruji efektif dalam memecahkan permasalahan kecemasan berbicara yang terjadi dan dimanfaatkan sebagai sebuah upaya yang dapat membuat tingkat kecemasan berbicara siswa menurun agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal lagi.

Saran

Berdasarkan informasi terkait gejala dan solusi efektif mengurangi kecemasan berbicara melalui teknik bimbingan kelompok ini, para tenaga pengajar beserta orang tua agar lebih peka untuk memahami gejala dari gangguan kecemasan berbicara itu seperti apa sehingga dapat teratasi sesuai dengan karakteristiknya.



Dalam hal ini tentu sangatlah dibutuhkan peran seorang guru guna membimbing serta meningkatkan kemampuan interaksi siswanya dikelas agar dapat menjalani pembelajaran yang optimal. Beberapa riset penelitian yang sudah melahirkan metode pemecahan masalah seperti ini dapat dimanfaatkan oleh guru dengan baik dilingkungan sekolahnya terlebih jika mengetahui siswa dengan gangguan kecemasan berbicara.

Peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan riset yang serupa disarankan untuk bisa menggunakan teknik pendekatan konseling lainnya yang berfokus dalam perubahan perilaku individu untuk meminimalisir gangguan kecemasan berbicara yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] McCroskey, J., 1984. *The Communication Apprehension Perspective*. Sage Publication:New Jersey.
- [2] Rahayu, I. T., Ardani, T. A., & Sulystianingsih. 2004. *Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara didepan Umum*. Jurnal Psikologi UNDIP Vol (2).
- [3] Burgoon, M. dan Ruffner, M. 1978. *Human Communication*. New York: Holt..
- [4] Earle, J.E.,1992. *Introduction to Philosophy*. New York: McGraw-Hills Incorporation.
- [5] Suriasumantri, Jujun S.. (ed.). *Ilmu dalam Perspektif*. Cetakan kedua, Jakarta: Gramedia, 1981.
- [6] Febriani, Anisa R., dan Barida, M. 2021. *Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara diDepan Umum*. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami, Yogyakarta: 12 Agustus 2021.
- [7] Anggraini, V. 2019. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang. Skripsi. Palembang:UNSRI.
- [8] Puspitasari, S., & Rohmah, Faridah Ainur. 2021. *Cognitive Behavioral Group Counseling to Reduce the Public Speaking Anxiety in College Student*. International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science 4 (2): 51-59.
- [9] Madoni, E. R., Wibowo, M. E., & Japar, M. 2018. *Group Counseling with Systematic Desensitization and Emotional Freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety*. Jurnal Bimbingan Konseling 7(1):28-35. DOI:10.15294/jubk.v7i1.22679.
- [10] Leksono, T. 2013. *Strategi Intervensi Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan 1 (1): 23-26.
- [11] Aswid,W., Marjohan dan Syukur, Y. 2012. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa*. Jurnal Ilmiah Konseling 1(1) : 1-11.
- [12] Halimahtussa'diah. 2020. Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas X di SMA AL-HIDAYAH MEDAN. Skripsi. Medan:UINSU.
- [13] Sa'adah, U. L. A. 2018. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Pengurangan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Abung Selatan. Skripsi.Lampung:UIN Raden Intan Lampung.
- [14] Komarudin. 2017. *Efektivitas Pelatihan Kognitif - Perilaku untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara diDepan Umum Pada Siswa Kelas XI Sosial*. Journal of Health Studies 1(1): 8-17.
- [15] Yarah, Jarkawi & Fariel. 2018. *Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada siswaKelas VIII Balangan*. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur 4(1) : 21-25.



- [16] Fitri, D. 2017. *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Umum pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi 10 (1):64-73.
- [17] Zein, Z. A. 2018. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa SMP Muhammadiyah 2 Medan. Skripsi. Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- [18] Windriasari, E. 2018. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di SMA N 3 Bandar Lampung. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- [19] Hendri, V. P. 2019. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Roleplaying Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelas VII SMPN 3 Baso. Skripsi. Batusangkar: IAIN.
- [20] Fatma, R. W. 2021. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Sosiodrama Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Remaja di Nagari Panti Selatan Kabupaten Pasaman. Skripsi. Pasaman: IAIN Bukittinggi.
- [21] Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. 2017. *Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara didepan Umum Pada Mahasiswa*. Psikoslamedia Jurnal Psikologi Volume 2 (2) hal;146-154.
- [22] Nur, E. W., & Sutomo, M. 2022. *Penerapan Teknik Assertive Training untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara Didepan Kelas*. Journal of Indonesian Teachers for Social Science and Humanities, Volume 1 (2): 51-58.
- [23] Amali, B dan Rahmawati, L. E. 2020. *Upaya Meminimalisir Kecemasan Siswa saat Berbicara didepan Umum dengan Metode Expressive Writing Therapy*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 8 (2) : 109-118. DOI: 10.22219/jipt.v8i1.12306.
- [24] Astuti, D. K. 2017. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik RolePaying Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara. Skripsi. Semarang: UNNES.
- [25] Ardiani, D. 2017. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas X APK 1 SMK Muhammadiyah Watulimo*. Simki-Pedagogia Vol 2 (1).
- [26] Setyastuti, Y. 2012. *Apresiasi komunikasi dalam komunikasi antar pribadi*. Jurnal komunikator Vol.4 (2).
- [27] Romlah, T. 2001. *Teori dan praktik bimbingan kelompok*. Jakarta: Depdikbud.
- [28] Sukardi, Dewa Ketut. 2016. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN