LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 AMBON

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana (S1)

Pada Program Studi Bimbingan Konseling Kristen

Diajukan Oleh :

Janet Noya

1520220102009

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING KRISTEN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN KRISTEN

INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI AMBON

2026

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 AMBON

SKRIPSI

Oleh :

Janet Noya

1520220102009

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING KRISTEN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN KRISTEN

INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI AMBON

2026


IAKN AMBON
IAKN AMBON

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah bnar hasil karya saya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan jujur da benar. Jika di kemudian hari saya terbukti menyimpang dari pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Ambon,8 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan

(Janet Noya)

NIM : 1520220102009

MOTTO

KETIKA LELAH DATANG, INGATLAH TUJUAN AWALMU

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakan dalam segala keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”

Filipi 4 : 6-7

LEMBARAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Janet Noya, 1520220102009, Bimbingan Konseling Kristen, Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon, telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji dalam Ujian Skripsi.

Ambon, 01 Juli 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Herry R Lekatompessy, M. Si	Claudia M Pattiruhu, M.Si
NIP. 198201162009101011	NIP. 197711192009122004

Mengetahui

Ketua Program Studi

Yohana S Tou[illegible] S. Th, M.Pd

NIP. 198005152007102002

LEMBARAN PENGESAHAN

SKRIPSI

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 AMBON

Disusun oleh :

Nama: Janet Noya

NIM: 1520220102009

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji

Pada Tanggal 14 Juli 2026

Susunan Tim Penguji

Ketua	: Dr. Herly J. Lesilolo, M.Pd M. Th	(.....)
Sekretari	: Armando V. Makaruku, M.Si	(.....)
Anggota I	: Herry R. Lekatompessy, M.Si	(.....)
Anggota II	: Claudia M. Pattiruhu, M.Si	(.....)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal 14 Juli 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi	Dekan Fakultas Ilmu
Bimbingan Konseling Kristen	Pendidikan Kristen
Yohana S. Touwe, M.Pd	Dr. Onisimus Amtu, M.Pd
NIP: 198205222006042003	NIP: 197010102005011012

CURICULUM VITAE

Nama : Janet Noya

NIM : 1520220102009

Tempat Tanggal Lahir : Ambon, 3 Januari 2004

Alamat : Karang Panjang RT/RW 004/003, Kelurahan Waihoka, Sirimau

Nama orang tua

a. Ayah : Jantje Noya

b. Ibu : Aneth Imlabla

Lulusan

a. SD : SD N 29 Ambon (2016)

b. SMP : SMP N 1 Ambon (2019)

c. SMA : SMA N 2 Ambon (2022)

Masukan IAKN : 2022

Judul Skripsi **:** Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 6 Ambon

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Bapa dalam Yesus Kristus yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini berjudul " LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 AMBON", disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Agama Kristen Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Ambon.

Penulis menyadari betul bahwa perjalanan menyelesaikan skripsi ini tidak mudah dan melibatkan bantuan serta kebaikan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Dr. Elka Anakotta, M.Si, selaku Rektor IAKN Ambon, yang telah memberikan kebijakan dan dukungan yang sangat berarti bagi kelancaran studi penulis.
2. Ibu Yohana S. Touwe, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Kristen IAKN Ambon, yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan motivasi selama penulis menempuh perkuliahan.

3. Bpk Hendra Helwaun, M.Pd.K , selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Kristen yang telah membantu dan memberikan dukungan selama proses perkuliahan
4. Bapak Herry R Lekatompessy, M. Si, selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan berharga demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Ibu Claudia M Pattiruhu, M.Si, selaku Dosen Pembimbing II yang telah tulus meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi penulis hingga selesai.
6. Almarhumah Mama tercinta, Ibu Aneth Imlabla seseorang yang biasa penulis sebut mama. Kepergianmu yang begitu cepat kepada pangkuannya pada 07 November 2006. Berat sekali rasanya di tinggalkan pada saat penulis belum puas merasakan kasih sayang seorang mama yang benar-benar tulus, kepergianmu juga membuat penulis mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada. Ragamu memang sudah tidak ada dan tidak bisa penulis jangkau tapi namau akan tetap jadi motivasi terkuat samapi detik ini. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan, semoga mama melihat putri kecil mama yang telah tumbuh besar menjadi wanita kuat seperti mama, selama 21 tahun tanpa keberadaan mama disisi penulis. Skripsi ini penulis persembahkan bakti dan cinta kasih kepada mama. Andai waktu mengizinkan penulis ingin memeluk dan

menyampaikan rasa rindu, terimaksih, serta permohonan maaf. Semoga Tuhan Yesus senantiasa melimpahkan kasih sayangnya kepada mama.

7. Kepada cinta pertama saya Papa tercinta, Papa Jantje Noya, Skripsi ini penulis persembahkan kepada papa yang mungkin tak selalu hadir dengan kata, namun selalu ada dalam doa dan usaha. Setiap langkah penulis hingga titik ini tak lepas dari kerja keras, dan ketulusan papa. Terimaksih Papa karna sudah mau berjuang sendirian 21 tahun tanpa pendamping mama disisi papa. Semoga Tuhan Yesus membalas semua pengorbanan papa dengan berkat yang tak terputus untuk papa, sehat selalu dan panjang umur papa. Amin.
8. Kepada Mama Ina dan Papa Eten, orang tua kedua penulis tercinta yang selalu sisipkan penulis dalam doa. Terima kasih atas cinta yang selalu diberikan , selalu ada saat penulis mengeluh dan selalu buka tangan lebar-lebar saat penulis butuh, tidak pernah lelah dan juga bosan.
9. Kepada Saudara Tersayang Marcello Noya, terima kasih untuk canda, tawa, kebersamaan, dan dukungan yang selalu berhasil menguatkan di saat penulis merasa lelah.
10. Sahabat terbaik Tersya Kaihatu, terima kasih karena selalu ada di setiap musim, baik suka maupun duka. Terima kasih untuk support, semangat, dan waktu yang selalu disisihkan untuk menemani penulis.
11. Kepeda teman-teman dekat Vally, Ajen, dan Ona, perjumpaan kita di bangku perkuliahan adalah anugrah yang tak pernah penulis duga. Terima

kasih untuk setiap tawa yang mengutka, cerita yang menemani, dan kebersamaan yang membuat segala lelah terasa lebih ringan. Kehadiran kalian bukan hanya mengisi hari-hari selama perkuliahan, tetapi juga meninggalkan jejak hangat yang akan selalu penulis ingat. Semoga pertemanan ini tetap terjaga melampui jarak, waktu, dan kesibukan yang akan datang.

12. Kepada seseorang yang istimewa, yang penulis tidak dapat menyebutkan namanya. Terima kasih untuk waktu yang selalu diluangkan untuk penulis dalam kondisi apapun itu. Terima kasih sudah menjadi tempat untuk penulis bercerita bahkan menjadi tempat keluh kesah penulis.
13. Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih seseorang yang mungkin sering terlupakan, Janet Noya, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun seringkali putus asa atas apa yang sedang di tawarkan oleh dunia, terimaksih sudah tetap berjalan di jalan tuhan di tengah kepahitan yang menekan untuk menyerah. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih banyak kekurangannya. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi penulis sendiri khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Tuhan Yesus Memberkati.

Ambon, 08 Juli 2026

Penulis

JANET NOYA

1520220102009

DAFTAR ISI

MOTTO ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **xiv**

DAFTAR TABEL ..... **xvii**

ABSTRAK ..... **xviii**

BAB I **20**

PENDAHULUAN **20**

1.1 Latar belakang Masalah 20

1.2 Identifikasi masalah 24

1.3 Pembatasan Masalah 24

1.4 Rumusan Masalah 25

1.5 Tujuan Penelitian 25

1.6 Manfaat penelitian 25

BAB II **27**

TINJAUAN PUSTAKA DAN TINJAUAN TEORI **27**

2.1 Tinjauan Pustaka 27

2.2 Tinjauan Teori 30

2.3. Kerangka Berpikir 39

BAB III 40

METODE PENELITIAN 40

3.1 Jenis Penelitian 40

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 41

3.3 Subjek Penelitian 41

3.4 Instrumen Penelitian 42

3.4 Teknik Pengumpulan Data 43

3.6 Teknik Analisis Data 44

BAB IV 46

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 46

4.1 Profil Lokasi Penelitian 46

1. Gejala Fisik yang Dialami Siswa 99

2. Gejala Perilaku dan Respon Penghindaran 100

3. Aspek Kognitif (Pikiran Otomatis Negatif) 101

1. Tahap Pembentukan (Forming) dan Pembinaan Hubungan Baik 102

2. Tahap Peralihan (Transition) dan Identifikasi Masalah Kognitif 103

3. Tahap Kegiatan (Action) melalui Teknik Role Playing 103

4. Tahap Pengakhiran (Termination) dan Evaluasi 103

1. Respon Afektif: Dari Ketegangan Menuju Kenyamanan Emosional 105

2. Respon Kognitif: Penerimaan Diri dan Pergeseran Pola Pikir 105

3. Respon Perilaku: Peningkatan Partisipasi Aktif dan Keterampilan Verbal 105

1. Pola Kompleks "Lingkaran Setan" pada Kondisi Awal Kecemasan Siswa 106

2. Efektivitas Integrasi Prosedur Sesi Bimbingan Kelompok dengan Teknik CBT dan Role Playing 107

3. Dinamika Dukungan Sebaya sebagai Katalisator Keberanian (Universalisasi Masalah) 108

4. Transformasi Respon Siswa yang Bergerak Progresif-Adaptif 108

BAB V 109

PENUTUP 109

5.1 Kesimpulan 109

5.2 Implikasi, Refleksi, dan Relevansi 111

5.3. Saran 116

DAFTAR PUSTAKA 119

LAMPIRAN 122

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Pendidik dan Kependidikan.....47

Tabel 3. 2 Daftar Jumlah Siswa SMP N 6 Ambon 48

Tabel 3. 3 Jenis Sarana Prasana 49

Tabel 3. 4 Pertemuan Sesi 1 Kelompok A 51

Tabel 3. 5 Pertemuan Sesi 1 Kelompok B 72

Tabel 3. 6 Pertemuan Sesi 2 Kelompok A 84

Tabel 3. 7 Pertemuan Sesi 2 Kelompok B 91

IAKN AMBON

ABSTRAK

Nama: Janet Noya

NIM: 1520220102009

Judul Skripsi: Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Kondisi tersebut ditandai dengan rasa gugup, takut, malu, kurang percaya diri, menghindari kontak mata, serta enggan menyampaikan pendapat maupun mempresentasikan tugas sehingga memengaruhi partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi kecemasan berbicara di depan kelas, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta respons siswa setelah mengikuti layanan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian berjumlah 16 siswa kelas VIII yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Data diperoleh melalui observasi partisipatif pasif, wawancara mendalam, dokumentasi, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti layanan, sebagian besar siswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yang ditandai dengan rasa takut melakukan kesalahan, gugup, kurang percaya diri, berbicara dengan suara pelan, menghindari kontak mata, dan memilih diam ketika diminta tampil di depan kelas. Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran dengan menerapkan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *role playing*. Setelah mengikuti layanan, siswa menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya keberanian berbicara, kemampuan mengelola pikiran negatif menjadi lebih realistis, bertambahnya rasa percaya diri, serta partisipasi yang lebih aktif dalam kegiatan kelompok maupun pembelajaran di kelas. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok melalui teknik CBT dan *role playing* membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas serta meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata kunci: bimbingan kelompok, kecemasan berbicara, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *role playing*, kepercayaan diri.

ABSTRACT

Name: Janet Noya
Student Identification Number (NIM): 1520220102009

Thesis Title:
Group Guidance Services in Overcoming Classroom Speaking Anxiety Among Eighth-Grade Students at SMP Negeri 6 Ambon

This study was motivated by the fact that several eighth-grade students at SMP Negeri 6 Ambon experienced anxiety when speaking in front of the class. This condition was characterized by nervousness, fear, shyness, low self-confidence, avoidance of eye contact, and reluctance to express opinions or present assignments, which affected students' participation in the learning process. The study aimed to describe students' classroom speaking anxiety, the implementation of group guidance services, and students' responses after participating in the program. This research employed a qualitative approach with a case study design. The participants were 16 eighth-grade students selected through purposive sampling based on preliminary observations and recommendations from the school counselor. Data were collected through passive participant observation, in-depth interviews, documentation, and field notes, and analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldana, including data collection, data condensation, data display, and conclusion drawing. The findings showed that before participating in the group guidance services, most students experienced classroom speaking anxiety, characterized by fear of making mistakes, nervousness, low self-confidence, speaking in a low voice, avoiding eye contact, and remaining silent when asked to speak in front of the class. The services were carried out through the stages of formation, transition, working, and termination by applying *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) and *role-playing* techniques. After participating in the program, students demonstrated greater confidence in speaking, improved ability to replace negative thoughts with more realistic ones, and more active participation in both group activities and classroom learning. The study concludes that group guidance services using CBT and *role-playing* techniques help reduce classroom speaking anxiety and improve students' self-confidence.

Keywords: group guidance, speaking anxiety, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *role playing*, self-confiden

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu sarana penting dalam membantu perkembangan siswa, baik dalam aspek akademik maupun aspek sosial. Dalam proses pembelajaran di sekolah, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi pelajaran, tetapi juga mampu menyampaikan pendapat, bertanya, menjawab pertanyaan, serta berbicara di depan kelas. Kemampuan berbicara di depan kelas menjadi salah satu keterampilan yang penting dimiliki siswa karena dapat membantu siswa lebih aktif dalam kegiatan belajar serta meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya.

Namun, pada kenyataannya masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan ketika harus berbicara di depan kelas. Sebagian siswa merasa takut, gugup, malu, dan tidak percaya diri saat diminta menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, ataupun mempresentasikan tugas di depan teman-temannya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa.

berbicara di depan kelas merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang sering terjadi pada remaja, khususnya siswa SMP. Menurut Hamandia, kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan ketika individu merasa takut, khawatir, dan tidak nyaman saat berbicara di hadapan orang lain sehingga mempengaruhi kemampuan individu dalam menyampaikan pesan dengan baik. Kecemasan tersebut biasanya ditandai dengan gejala seperti gemetar, suara menjadi pelan, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, hingga lupa terhadap apa yang ingin disampaikan (Hamandia, 2022).

Pada masa remaja awal, siswa SMP sedang berada pada tahap perkembangan emosional yang belum stabil. Siswa mulai lebih memperhatikan penilaian dari lingkungan sekitar, terutama teman sebaya. Akibatnya, siswa menjadi lebih mudah merasa takut melakukan kesalahan dan khawatir mendapat tanggapan negatif dari teman-temannya ketika berbicara di depan kelas. Selain itu, rendahnya rasa percaya diri juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan berbicara di depan kelas. Violla dan Novendawati menjelaskan bahwa siswa yang memiliki konsep diri rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan berbicara yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang memiliki konsep diri positif (Violla & Novendawati, 2015).

Kecemasan berbicara di depan kelas tidak dapat dianggap sebagai hal yang biasa apabila terjadi secara terus-menerus. Kondisi ini dapat mempengaruhi perkembangan akademik maupun sosial siswa. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara biasanya menjadi kurang aktif dalam proses pembelajaran, sulit mengemukakan pendapat, dan lebih memilih diam walaupun sebenarnya mengetahui jawaban dari pertanyaan guru. Jika kondisi tersebut dibiarkan, siswa dapat mengalami hambatan dalam mengembangkan potensi dan kemampuan komunikasinya. Khairunisa menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas dapat mempengaruhi keberhasilan akademik siswa serta hubungan sosial siswa di lingkungan sekolah karena siswa menjadi kurang aktif dan kurang percaya diri dalam berinteraksi (Khairunisa, 2020).

Dalam layanan bimbingan dan konseling, salah satu layanan yang dapat membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno, bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengembangkan kemampuan diri serta menyelesaikan masalah yang dialaminya. Melalui kegiatan kelompok, siswa dapat belajar menyampaikan pendapat, bertukar pengalaman,

melatih keberanian berbicara, dan membangun rasa percaya diri dalam suasana yang lebih nyaman.

Layanan bimbingan kelompok dinilai mampu membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas karena dalam kegiatan tersebut siswa diberikan kesempatan untuk lebih aktif berbicara dan belajar mengekspresikan diri bersama anggota kelompok lainnya. Penelitian Hairunnisa menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa (Hairunnisa, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di SMP Negeri 6 Ambon pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung, ditemukan beberapa siswa kelas VIII yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan ketika diminta berbicara di depan kelas. Hal tersebut terlihat ketika guru meminta siswa menjawab pertanyaan atau mempresentasikan tugas di depan kelas. Beberapa siswa tampak menunduk ketika namanya dipanggil, menghindari kontak mata dengan guru, berbicara dengan suara pelan, serta terlihat gugup saat berdiri di depan kelas. Selain itu, terdapat siswa yang memilih diam walaupun sebenarnya mengetahui jawaban dari pertanyaan guru. Peneliti juga menemukan adanya siswa yang meminta temannya maju terlebih dahulu karena merasa takut dan malu untuk berbicara di depan kelas.

Selain observasi, peneliti juga melakukan wawancara awal dengan guru BK SMP Negeri 6 Ambon. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, guru BK menjelaskan bahwa masih terdapat beberapa siswa kelas VIII yang memiliki rasa percaya diri rendah ketika diminta berbicara di depan kelas. Menurut guru BK, siswa sering merasa takut salah saat berbicara dan khawatir menjadi bahan tertawaan teman-temannya. Guru BK juga menyampaikan bahwa beberapa siswa sebenarnya mampu memahami materi pelajaran dengan baik, namun mereka memilih diam karena merasa gugup dan tidak percaya diri ketika harus berbicara di depan

kelas. Kondisi tersebut menyebabkan siswa menjadi kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Dalam penelitian ini, peneliti tidak berfokus pada pemberian perlakuan atau penerapan layanan bimbingan kelompok secara langsung kepada siswa. Penelitian ini lebih diarahkan untuk memahami dan menggambarkan bagaimana proses layanan bimbingan kelompok dilakukan dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Fokus penelitian terletak pada proses pelaksanaan layanan, interaksi yang terjadi selama kegiatan kelompok, respon siswa selama mengikuti layanan, serta perubahan yang terlihat pada siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

masih ditemukannya siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan kelas menunjukkan bahwa kondisi ini perlu mendapat perhatian. Rasa takut, gugup, malu, kurang percaya diri, serta kekhawatiran akan melakukan kesalahan menyebabkan siswa kurang berani menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan, maupun mempresentasikan tugas di depan kelas. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, tetapi juga menghambat perkembangan kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. Dengan memahami proses pelaksanaannya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu upaya yang dilakukan di SMP Negeri 6 Ambon untuk membantu siswa menghadapi permasalahan tersebut.

Melalui penelitian ini, peneliti ingin melihat bagaimana dinamika kelompok terbentuk, bagaimana siswa mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka selama kegiatan berlangsung, serta bagaimana layanan bimbingan kelompok dapat menjadi ruang

yang membantu siswa merasa lebih nyaman untuk berbicara dan berinteraksi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses layanan bimbingan kelompok dalam menangani kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masih terdapat siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan kelas, seperti gugup, takut, malu, dan kurang percaya diri.
2. Kecemasan berbicara di depan kelas menyebabkan siswa kurang aktif dalam proses pembelajaran, seperti takut menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan, maupun mempresentasikan tugas di depan kelas.
3. Siswa merasa takut melakukan kesalahan dan khawatir mendapat penilaian negatif atau menjadi bahan tertawaan teman-temannya ketika berbicara di depan kelas.
4. Perlu adanya pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan fokus penelitian, maka peneliti membatasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian ini dibatasi pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon. Penelitian difokuskan untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan layanan

bimbingan kelompok serta kondisi yang terjadi selama layanan berlangsung berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, tanpa menguji efektivitas layanan secara kuantitatif.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.
3. Untuk mengetahui respon siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.

1.6 Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai layanan bimbingan kelompok dalam membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMP. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan serupa.

2. Manfaat Praktis

- Bagi Sekolah

  Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam memahami kondisi siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas serta pentingnya layanan bimbingan kelompok dalam membantu perkembangan siswa.

- Bagi Guru BK

  Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah.

- Bagi Siswa

  Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa lebih memahami pentingnya keberanian dan rasa percaya diri dalam berbicara di depan kelas serta membantu siswa lebih terbuka dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN TINJAUAN TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

Terdapat beberapa hasil penelitian sebelumnya yang memilik keterkaitan dengan relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut :

1. Peneliti (Tahun) & Judul: Dita Aprianti (2023) "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM"

   - Fokus/Metode Penelitian: Metode: Quasi-Experiment (Pretest-Posttest Control Group Design). Fokus: Menguji efektivitas Konseling Kelompok dengan fokus pada Restrukturisasi Kognitif.
   - Hasil Penelitian: Terdapat pengaruh signifikan Konseling Kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA.
   - Relevansi dengan Penelitian ini: Relevansi Utama: Mendukung penggunaan Restrukturisasi Kognitif sebagai teknik inti dalam intervensi kelompok untuk mengatasi kecemasan (aspek kognitif). Penelitian ini menggunakan populasi SMA, sedangkan penelitian ini fokus pada siswa SMP.

2. Peneliti (Tahun) & Judul: Nitami & Daulay (2024) "Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Pada Siswa"

- Fokus/Metode Penelitian: Metode: Eksperimen. Fokus: Penerapan komprehensif CBT (termasuk relaksasi dan latihan perilaku) dalam Konseling Kelompok.
- Hasil Penelitian: Konseling Kelompok berbasis CBT efektif menurunkan gejala kecemasan berbicara di depan kelas. Perubahan perilaku dan pola pikir menjadi lebih adaptif..
- Relevansi dengan Penelitian ini: Relevansi Utama: Memperkuat justifikasi penggunaan pendekatan CBT sebagai payung teori dalam Bimbingan Kelompok. Penelitian ini melengkapi dengan penambahan penekanan pada teknik Role Playing (Social Skill Training).

3. Peneliti (Tahun) & Judul: Marta (2025) "Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Social Skill Training terhadap Kecemasan Bicara di Depan Umum pada Siswa SMP"

- Fokus/Metode Penelitian: Metode: Quasi-Experiment (Kelompok Eksperimen vs Kontrol). Fokus: Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan penekanan pada aspek perilaku (Social Skill Training/SST).
- Hasil Penelitian: Bimbingan Kelompok SST menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.
- Relevansi dengan Penelitian ini: Relevansi Utama: Mendukung efektivitas Bimbingan Kelompok pada jenjang SMP dan menegaskan pentingnya intervensi perilaku (Role Playing adalah bagian dari SST). Penelitian ini menggabungkan intervensi perilaku dan kognitif.

4. Peneliti (Tahun) & Judul: Samodra & Faridi (2021) "Efektivitas Pelatihan Public Speaking untuk Mengurangi Gejala Communication Apprehension dalam Berbicara di Depan Umum"

- Fokus/Metode Penelitian: Metode: Eksperimen. Fokus: Mengukur dampak latihan public speaking terstruktur yang disertai reinforcement positif.
- Hasil Penelitian: Latihan public speaking terstruktur efektif dalam menurunkan gejala Communication Apprehension. Reinforcement positif berperan penting dalam pembentukan self-efficacy.
- Relevansi dengan Penelitian ini: Relevansi Utama: Memberikan dasar bahwa praktik langsung dan umpan balik konstruktif (seperti yang dilakukan dalam Role Playing pada Bimbingan Kelompok) adalah komponen esensial dalam mengurangi kecemasan.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan antara penelitian-penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada pengujian efektivitas layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok melalui pendekatan eksperimen maupun quasi eksperimen untuk mengetahui pengaruh layanan terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan kelas. Sementara itu, penelitian ini memiliki perbedaan karena menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus yang berfokus pada pemahaman secara mendalam mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. Penelitian ini tidak bertujuan mengukur tingkat efektivitas layanan, melainkan menggambarkan kondisi kecemasan yang dialami siswa, proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta \respons siswa selama mengikuti layanan di SMP Negeri 6 Ambon. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam konteks yang nyata di lingkungan sekolah.

2.2 Tinjauan Teori

2.2.1 Hakikat Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dalam penyelenggaraan pendidikan karena berperan membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya ditujukan untuk membantu peserta didik yang mengalami masalah, tetapi juga untuk memfasilitasi perkembangan potensi yang dimiliki sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta mengambil keputusan secara tepat.

Menurut **Prayitno (2017)**, bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terus-menerus oleh seorang ahli kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab. Sementara itu, konseling merupakan proses hubungan tatap muka antara konselor dan konseli yang bertujuan membantu konseli memahami permasalahan yang dihadapi, menemukan alternatif pemecahan masalah, serta mengembangkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara mandiri.

Pendapat tersebut sejalan dengan **Tohirin (2015)** yang menyatakan bahwa bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan kepada peserta didik agar mampu berkembang secara optimal sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya. Melalui layanan bimbingan dan konseling, peserta didik diharapkan mampu mengenali kemampuan, memahami kelemahan yang dimiliki, mengembangkan potensi diri, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.

Selanjutnya, **Winkel dan Hastuti (2013)** menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu agar memperoleh pemahaman tentang diri dan lingkungannya sehingga mampu mengarahkan diri, mengambil keputusan secara tepat, serta mewujudkan kehidupan yang efektif dan bertanggung jawab. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga berfungsi mengembangkan kemampuan peserta didik agar menjadi pribadi yang mandiri.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling juga diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah**.** Peraturan tersebut menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan secara optimal pada aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier sesuai dengan karakteristik, kebutuhan, serta tahap perkembangannya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa hakikat bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan secara sistematis, berkelanjutan, dan profesional kepada peserta didik agar mampu memahami diri, mengenali potensi yang dimiliki, mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, serta mengembangkan kemampuan untuk mengambil keputusan dan bertindak secara mandiri. Dalam penelitian ini, layanan bimbingan dan konseling diwujudkan melalui layanan bimbingan kelompok yang digunakan sebagai sarana untuk membantu siswa mengatasi

kecemasan berbicara di depan kelas sehingga mereka lebih percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran.

2.2.2 Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membantu peserta didik memperoleh informasi, mengembangkan potensi diri, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Melalui interaksi antaranggota kelompok, peserta didik diberi kesempatan untuk saling bertukar pengalaman, mengemukakan pendapat, memberikan tanggapan, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya.

Menurut **Prayitno (2017)**, bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota kelompok memperoleh berbagai bahan, informasi, dan pengalaman yang berguna bagi perkembangan pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Dinamika kelompok menjadi unsur utama dalam layanan ini karena memungkinkan setiap anggota berpartisipasi aktif, saling menghargai, serta belajar melalui pengalaman bersama.

Pendapat tersebut diperkuat oleh **Tohirin (2015)** yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suatu kelompok dengan tujuan mengembangkan kemampuan sosial, meningkatkan keterampilan berkomunikasi, memperluas wawasan, serta membantu peserta didik memahami dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi melalui kegiatan kelompok yang terarah.

Sementara itu, **Winkel dan Hastuti (2013)** menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada sekelompok individu agar mereka memperoleh pemahaman baru melalui pembahasan suatu topik tertentu. Dalam proses tersebut setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk menyampaikan pendapat, mendengarkan pandangan orang lain, serta belajar menghargai perbedaan sehingga mampu mengembangkan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, **Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014** menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu komponen layanan dasar dalam program bimbingan dan konseling di sekolah yang bertujuan membantu peserta didik mencapai tugas perkembangan secara optimal melalui kegiatan yang dilakukan secara berkelompok sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media belajar. Melalui layanan ini peserta didik memperoleh kesempatan untuk bertukar pengalaman, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperoleh berbagai alternatif dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Dalam penelitian ini, layanan bimbingan kelompok digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas sehingga mereka lebih berani menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan, maupun melakukan presentasi di depan kelas.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Tujuan utama layanan bimbingan kelompok adalah membantu peserta didik mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki melalui interaksi yang terjadi di dalam kelompok. Melalui kegiatan kelompok, peserta didik tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga belajar mengemukakan pendapat, menghargai pendapat orang lain, bekerja sama, serta meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah.

Menurut **Prayitno (2017)**, tujuan layanan bimbingan kelompok adalah membantu anggota kelompok mengembangkan kemampuan bersosialisasi, meningkatkan keterampilan berkomunikasi, memperluas wawasan, serta mengembangkan sikap dan perilaku yang positif melalui dinamika kelompok.

Menurut **Tohirin (2015)**, tujuan layanan bimbingan kelompok adalah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya maupun lingkungannya sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab.

Sejalan dengan itu, **Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014** menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan memfasilitasi perkembangan peserta didik agar mampu mencapai perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah membantu peserta didik mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, memperluas wawasan, membangun hubungan sosial yang positif, serta membantu mereka menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

c. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memiliki fungsi yang penting dalam membantu peserta didik mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki serta mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui interaksi yang berlangsung di dalam kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk belajar berkomunikasi, bekerja sama, menghargai pendapat orang lain, serta meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan kemampuan diri peserta didik.

Menurut **Prayitno (2017)**, layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi, yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan, serta fungsi advokasi. Fungsi pemahaman membantu peserta didik mengenali diri, potensi, serta permasalahan yang dihadapi. Fungsi pencegahan bertujuan menghindarkan peserta didik dari munculnya berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangannya. Fungsi pengentasan membantu peserta didik menemukan alternatif penyelesaian terhadap masalah yang sedang dihadapi. Selanjutnya, fungsi pemeliharaan dan pengembangan diarahkan untuk mempertahankan serta meningkatkan berbagai potensi positif yang telah dimiliki peserta didik, sedangkan fungsi advokasi bertujuan memberikan perlindungan terhadap hak-hak peserta didik dalam memperoleh layanan pendidikan yang sesuai.

Pendapat tersebut sejalan dengan **Tohirin (2015)** yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok berfungsi membantu peserta didik mengembangkan kemampuan pribadi, sosial, belajar, dan karier melalui pengalaman belajar bersama dalam kelompok. Interaksi yang terjadi selama kegiatan kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman baru, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan teman sebaya.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki fungsi yang sangat penting dalam membantu peserta didik memahami dirinya, mencegah munculnya berbagai permasalahan, membantu menyelesaikan masalah yang sedang dialami, serta mengembangkan kemampuan sosial dan komunikasi. Dalam penelitian ini, fungsi tersebut tampak melalui upaya membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas sehingga mereka lebih berani mengemukakan pendapat dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

d. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok harus memperhatikan asas-asas bimbingan dan konseling agar kegiatan berlangsung secara efektif dan tujuan layanan dapat tercapai. Asas-asas tersebut menjadi pedoman bagi guru bimbingan dan konseling maupun anggota kelompok selama proses layanan berlangsung.

Menurut **Prayitno (2017)**, beberapa asas yang harus diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kekinian. Asas kerahasiaan mengharuskan seluruh informasi yang disampaikan dalam kelompok dijaga kerahasiaannya oleh semua anggota. Asas kesukarelaan menekankan bahwa setiap anggota mengikuti kegiatan atas kemauan sendiri tanpa adanya paksaan. Asas keterbukaan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat, pengalaman, maupun perasaan secara jujur. Asas kegiatan menuntut setiap anggota berpartisipasi aktif selama proses layanan berlangsung. Asas kenormatifan mengarahkan seluruh kegiatan agar tetap berpedoman pada norma agama, hukum, kesusilaan, dan adat yang berlaku. Sementara itu, asas kekinian menekankan bahwa pembahasan dalam kelompok difokuskan pada masalah yang sedang dialami peserta didik saat ini.

Menurut **Tohirin (2015)**, penerapan asas-asas tersebut akan menciptakan suasana kelompok yang aman, nyaman, saling percaya, dan saling menghargai sehingga peserta didik lebih mudah mengungkapkan pengalaman maupun permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan layanan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh penerapan asas-asas bimbingan dan konseling. Apabila seluruh anggota kelompok memegang teguh asas-asas tersebut, maka dinamika kelompok akan berkembang secara positif dan tujuan layanan akan lebih mudah tercapai.

e. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Setiap tahapan memiliki tujuan yang berbeda, namun semuanya diarahkan untuk membangun dinamika kelompok yang kondusif sehingga peserta didik dapat mengikuti kegiatan secara aktif.

Menurut **Prayitno (2017)**, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdiri atas empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Tahap pembentukan merupakan tahap awal yang bertujuan membangun hubungan yang baik antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Pada tahap ini dilakukan perkenalan, penyampaian tujuan layanan, penjelasan asas-asas kelompok, serta pembentukan suasana yang nyaman agar anggota merasa aman mengikuti kegiatan.

Tahap peralihan merupakan tahap yang menghubungkan tahap pembentukan dengan tahap kegiatan. Pada tahap ini pemimpin kelompok membantu anggota menyesuaikan diri dengan situasi kelompok, mengurangi rasa canggung, serta mempersiapkan anggota untuk memasuki pembahasan yang lebih mendalam.

Tahap kegiatan merupakan inti dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok secara aktif mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman, berdiskusi, memberikan tanggapan, serta mencari alternatif penyelesaian terhadap topik yang dibahas. Peran pemimpin kelompok adalah mengarahkan jalannya diskusi agar seluruh anggota memperoleh kesempatan yang sama untuk berpartisipasi.

Tahap pengakhiran merupakan tahap penutup yang dilakukan setelah seluruh kegiatan selesai. Pada tahap ini pemimpin kelompok bersama anggota menyimpulkan hasil kegiatan, melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan layanan, memberikan penguatan, serta mendorong anggota untuk menerapkan pengalaman yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap tahapan dalam layanan bimbingan kelompok memiliki peranan yang saling melengkapi. Pelaksanaan tahapan secara sistematis akan membantu terciptanya dinamika kelompok yang efektif sehingga tujuan layanan dapat tercapai secara optimal.

f. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Keberhasilan kegiatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru BK dalam merencanakan, mengelola, mengarahkan, dan mengevaluasi jalannya layanan sehingga dinamika kelompok dapat berkembang secara positif.

Menurut **Prayitno (2017)**, guru BK bertindak sebagai pemimpin kelompok yang bertugas menciptakan suasana yang kondusif, memberikan kesempatan kepada seluruh anggota untuk berpartisipasi, menjaga agar pembahasan tetap sesuai dengan tujuan layanan, serta membantu anggota kelompok memperoleh manfaat dari proses yang berlangsung.

Senada dengan itu, **Tohirin (2015)** menjelaskan bahwa guru BK tidak berperan sebagai pihak yang mendominasi pembicaraan, melainkan sebagai fasilitator yang membimbing jalannya diskusi, memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk aktif, serta membantu peserta didik menemukan pemahaman dan solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa guru BK memiliki peran sebagai fasilitator, motivator, mediator, sekaligus pemimpin kelompok yang bertanggung

jawab menciptakan suasana kelompok yang aman, nyaman, dan kondusif. Dalam penelitian ini, guru BK berperan memimpin pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sehingga siswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keberanian berbicara, mengemukakan pendapat, serta mengurangi kecemasan ketika tampil di depan kelas.

2.2.3 Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

a. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Berbicara di depan kelas merupakan salah satu aktivitas yang sering dilakukan siswa dalam proses pembelajaran, seperti menjawab pertanyaan guru, menyampaikan pendapat, berdiskusi, maupun mempresentasikan hasil tugas. Namun, tidak semua siswa mampu melaksanakan kegiatan tersebut dengan percaya diri. Sebagian siswa justru merasa gugup, takut, malu, bahkan memilih diam ketika diminta berbicara di depan teman-temannya. Kondisi tersebut dikenal sebagai kecemasan berbicara di depan kelas.

Menurut **McCroskey (2016)**, *communication apprehension* merupakan rasa takut atau kecemasan yang dialami seseorang ketika berkomunikasi dengan orang lain, baik secara nyata maupun ketika membayangkan akan melakukan komunikasi. Kecemasan tersebut dapat muncul dalam berbagai situasi komunikasi, termasuk ketika seseorang harus berbicara di depan kelas.

Pendapat tersebut didukung oleh **Richmond dan McCroskey (2020)** yang menjelaskan bahwa kecemasan berbicara merupakan reaksi emosional yang menyebabkan individu merasa tidak nyaman ketika harus menyampaikan gagasan di hadapan orang lain. Kondisi ini sering membuat seseorang menghindari kesempatan berbicara karena khawatir melakukan kesalahan atau memperoleh penilaian negatif dari orang lain.

Sementara itu, **Daly (2011)** menyatakan bahwa kecemasan berbicara adalah keadaan ketika individu merasa takut untuk berkomunikasi sehingga cenderung menghindari situasi yang mengharuskannya berbicara di depan orang lain. Rasa takut tersebut bukan disebabkan oleh ketidakmampuan berbicara, tetapi lebih dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap penilaian yang diberikan oleh orang lain.

Menurut **Spielberger (1972)**, kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan tegang, khawatir, gugup, dan rasa tidak aman ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Dalam konteks pembelajaran, keadaan tersebut dapat muncul ketika siswa diminta berbicara atau tampil di depan kelas.

Selain itu, **Santrock (2022)** menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kepekaan terhadap penilaian teman sebaya. Oleh karena itu, remaja sering merasa cemas ketika harus tampil di depan banyak orang karena khawatir melakukan kesalahan, ditertawakan, atau dinilai kurang mampu oleh teman-temannya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan rasa takut, gugup, khawatir, dan kurang percaya diri ketika siswa harus berbicara di hadapan guru

maupun teman-teman di kelas. Kondisi ini bukan merupakan gangguan psikologis, melainkan reaksi yang dapat dialami oleh siswa dalam situasi tertentu dan berpotensi memengaruhi keaktifan mereka selama proses pembelajaran.

b. Karakteristik Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Kecemasan berbicara di depan kelas dapat dikenali melalui berbagai reaksi yang ditunjukkan siswa, baik secara fisik, emosional, maupun perilaku. Reaksi tersebut muncul ketika siswa menghadapi situasi yang mengharuskannya berbicara di depan guru dan teman-temannya.

Menurut **McCroskey (2016)**, siswa yang mengalami kecemasan berbicara umumnya menunjukkan gejala seperti suara menjadi pelan atau bergetar, jantung berdebar lebih cepat, tangan berkeringat, sulit berkonsentrasi, serta menghindari kontak mata dengan pendengar.

Selanjutnya, **Richmond dan McCroskey (2020)** menjelaskan bahwa kecemasan berbicara juga ditandai dengan perilaku menghindari kesempatan berbicara, enggan mengemukakan pendapat, memilih diam ketika diberi kesempatan bertanya, serta merasa takut melakukan kesalahan saat berbicara.

Menurut **Santrock (2022)**, pada remaja kecemasan berbicara sering ditunjukkan melalui rasa malu, gugup, kurang percaya diri, takut menjadi pusat perhatian, dan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari teman sebaya.

Berdasarkan pendapat tersebut, karakteristik kecemasan berbicara di depan kelas dapat terlihat melalui gejala fisik seperti jantung berdebar dan tangan berkeringat, gejala emosional berupa rasa takut, gugup, malu, dan khawatir, serta gejala perilaku seperti menghindari presentasi, berbicara dengan suara pelan, tidak berani mengemukakan pendapat, dan memilih diam ketika diminta tampil di depan kelas.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Kecemasan berbicara di depan kelas tidak muncul tanpa sebab, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri siswa maupun lingkungan di sekitarnya. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi tingkat keberanian, rasa percaya diri, serta kesiapan siswa ketika harus berbicara di hadapan guru dan teman-temannya.

Menurut **McCroskey (2016)**, salah satu faktor utama yang menyebabkan kecemasan berbicara adalah rendahnya kepercayaan diri dalam kemampuan berkomunikasi. Siswa yang meragukan kemampuannya cenderung merasa gugup, takut melakukan kesalahan, dan memilih menghindari kesempatan untuk berbicara di depan kelas.

Selanjutnya, **Richmond dan McCroskey (2020)** menjelaskan bahwa pengalaman negatif ketika berbicara di depan umum juga dapat meningkatkan kecemasan. Pengalaman seperti ditertawakan, dikritik, atau merasa gagal saat presentasi dapat membuat siswa enggan untuk kembali berbicara di depan kelas karena khawatir pengalaman tersebut akan terulang.

Menurut **Santrock (2022)**, pada masa remaja pengaruh teman sebaya sangat besar terhadap perkembangan sosial dan emosional. Remaja cenderung lebih peka terhadap penilaian orang lain sehingga rasa takut menerima komentar negatif atau menjadi pusat perhatian sering memunculkan kecemasan ketika harus berbicara di depan kelas.

Selain itu, **Papalia dan Martorell (2021)** menjelaskan bahwa perkembangan sosial-emosional remaja berkaitan erat dengan kemampuan menyesuaikan diri dalam lingkungan sekolah. Dukungan dari guru, keluarga, dan teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, sedangkan kurangnya dukungan dapat menyebabkan siswa merasa tidak yakin terhadap kemampuannya sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya rasa percaya diri, pengalaman negatif ketika berbicara, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, kurangnya pengalaman berbicara di depan umum, serta minimnya dukungan dari lingkungan sekitar. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi kesiapan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

d. Dampak Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Kecemasan berbicara di depan kelas dapat memberikan dampak terhadap proses belajar maupun perkembangan pribadi siswa. Apabila tidak mendapat perhatian, kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan siswa dalam berkomunikasi dan berpartisipasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Menurut **McCroskey (2016)**, siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi cenderung mengurangi keterlibatan dalam komunikasi di kelas. Mereka lebih sering memilih diam, menghindari presentasi, dan enggan mengajukan ataupun menjawab pertanyaan.

Senada dengan pendapat tersebut, **Richmond dan McCroskey (2020)** menjelaskan bahwa kecemasan berbicara dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan menyampaikan ide, menurunkan efektivitas komunikasi, serta menghambat perkembangan keterampilan berbicara yang seharusnya berkembang melalui proses pembelajaran.

Menurut **Santrock (2022)**, keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja. Oleh karena itu, kecemasan yang membuat siswa enggan berbicara dapat mengurangi kesempatan mereka untuk mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan berinteraksi dengan orang lain.

Sementara itu, **Papalia dan Martorell (2021)** menyatakan bahwa pengalaman belajar yang positif akan membantu remaja membangun konsep diri yang baik. Sebaliknya, apabila siswa terus-menerus menghindari situasi berbicara karena rasa cemas, perkembangan kemampuan sosial dan emosionalnya dapat terhambat.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas berdampak pada menurunnya keaktifan siswa dalam pembelajaran, berkurangnya keberanian untuk menyampaikan pendapat, rendahnya rasa percaya diri, serta terhambatnya perkembangan kemampuan komunikasi. Oleh karena itu, diperlukan layanan yang dapat membantu siswa mengembangkan keberanian berbicara secara bertahap, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok.

2.2.4 Hubungan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi diri dan mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Melalui kegiatan kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, bertukar pendapat, memberikan dukungan, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Suasana kelompok yang terbuka dan saling menghargai dapat membantu siswa merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan pikiran maupun perasaannya.

Menurut **Prayitno (2017)**, dinamika kelompok merupakan unsur utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Dinamika yang berkembang di dalam kelompok memungkinkan setiap anggota berpartisipasi secara aktif, saling memberikan masukan, serta memperoleh pengalaman belajar yang bermanfaat bagi perkembangan dirinya. Melalui interaksi tersebut, peserta didik dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi, membangun hubungan sosial yang positif, dan mengembangkan rasa percaya diri.

Pendapat tersebut diperkuat oleh **Tohirin (2015)** yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar mengemukakan pendapat, mendengarkan orang lain, menghargai perbedaan, serta melatih kemampuan berkomunikasi dalam suasana yang aman dan terarah. Pengalaman tersebut membantu peserta didik menjadi lebih berani menyampaikan ide maupun perasaan yang dimiliki.

Selanjutnya, **Winkel dan Hastuti (2013)** menjelaskan bahwa melalui interaksi dalam kelompok, peserta didik memperoleh pengalaman sosial yang dapat meningkatkan pemahaman diri, mengembangkan kemampuan berinteraksi, serta membentuk sikap yang lebih positif dalam menghadapi berbagai situasi. Oleh karena itu, kegiatan kelompok dapat menjadi sarana bagi peserta didik untuk belajar menghadapi rasa takut atau keraguan ketika harus berbicara di hadapan orang lain.

Dalam konteks kecemasan berbicara di depan kelas, **McCroskey (2016)** menjelaskan bahwa rasa takut dalam berkomunikasi dapat berkurang apabila individu memiliki kesempatan untuk berlatih berbicara dalam lingkungan yang mendukung dan tidak memberikan tekanan. Ketika siswa memperoleh pengalaman berbicara secara bertahap serta mendapatkan dukungan dari orang lain, rasa percaya diri akan berkembang sehingga kecemasan yang dirasakan dapat berangsur-angsur berkurang.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki hubungan yang erat dengan upaya membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berlatih berbicara, menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, serta menerima dukungan dari guru bimbingan dan konseling maupun anggota kelompok lainnya. Pengalaman tersebut dapat membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian untuk berbicara dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.

2.3. Kerangka Berpikir

Kegiatan pembelajaran di sekolah menuntut siswa untuk mampu berkomunikasi secara aktif, baik dalam menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan guru, mengikuti diskusi, maupun mempresentasikan hasil tugas di depan kelas. Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa memiliki keberanian untuk berbicara di depan kelas. Sebagian siswa menunjukkan rasa gugup, malu, kurang percaya diri, takut melakukan kesalahan, serta khawatir memperoleh penilaian negatif dari guru maupun teman-temannya. Kondisi tersebut menyebabkan siswa cenderung menghindari kesempatan berbicara sehingga partisipasi mereka dalam proses pembelajaran menjadi kurang optimal.

Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan salah satu permasalahan yang dapat menghambat perkembangan kemampuan komunikasi siswa. Apabila kondisi ini dibiarkan, siswa akan semakin sulit mengemukakan pendapat, menyampaikan ide, maupun berinteraksi secara aktif dalam kegiatan belajar. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa mengembangkan keberanian serta rasa percaya diri ketika berbicara di depan kelas.

Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat, memberikan tanggapan, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Interaksi yang terbangun selama kegiatan kelompok diharapkan dapat menciptakan suasana yang nyaman sehingga siswa lebih berani mengekspresikan pikiran dan perasaannya.

Penelitian ini tidak diarahkan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok ataupun membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan. Fokus penelitian ini adalah mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon. Melalui hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai pelaksanaan layanan, kondisi siswa selama mengikuti kegiatan, serta respons yang ditunjukkan siswa selama proses layanan berlangsung.

Berdasarkan uraian tersebut, alur berpikir penelitian ini dimulai dari adanya fenomena kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh sebagian siswa, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok oleh guru bimbingan dan konseling sebagai upaya membantu siswa menghadapi kondisi tersebut. Selanjutnya, penelitian difokuskan untuk memperoleh gambaran mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif . Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, bukan untuk menguji hipotesis atau mengukur efektivitas layanan secara statistik (Creswell, 2014).

Sebagaimana dijelaskan dalam latar belakang penelitian, fokus penelitian ini terletak pada proses pelaksanaan layanan, interaksi yang terjadi selama kegiatan kelompok, respon siswa selama mengikuti layanan, serta perubahan yang terlihat pada siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif lebih sesuai karena dapat memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena yang sedang diteliti sesuai kondisi nyata di lapangan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Menurut Yin (2018), studi kasus merupakan strategi penelitian yang berusaha memahami suatu fenomena secara mendalam dan nyata dalam konteks kehidupan nyata (real-life context). Melalui studi kasus, peneliti dapat menggali informasi secara mendalam mengenai bagaimana proses layanan bimbingan kelompok dilakukan dalam membantu siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas.

Pemilihan jenis penelitian studi kasus ini selaras dengan tujuan penelitian yang tidak bermaksud membandingkan hasil sebelum dan sesudah layanan secara statistik, melainkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam konteks yang nyata dan spesifik di sekolah tersebut.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Ambon. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya siswa kelas VIII yang mengalami gejala kecemasan berbicara di depan kelas, seperti tampak menunduk saat namanya dipanggil, menghindari kontak mata dengan guru, berbicara dengan suara pelan, serta terlihat gugup saat berdiri di depan kelas. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru BK, ditemukan bahwa masih terdapat sejumlah siswa kelas VIII yang memiliki rasa percaya diri rendah ketika diminta berbicara di depan kelas.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Pelaksanaan penelitian mencakup tahap persiapan (penyusunan instrumen, perizinan, dan koordinasi dengan pihak sekolah), tahap pengumpulan data (observasi, wawancara, dan dokumentasi), serta tahap analisis dan pelaporan data.

3.3 Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, penentuan subjek penelitian tidak menggunakan istilah populasi dan sampel sebagaimana dalam penelitian kuantitatif. Sebaliknya, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling (pengambilan subjek secara purposif), yaitu penentuan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu yang disesuaikan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2021).

Subjek utama dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Kriteria pemilihan subjek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

2. Siswa yang menunjukkan gejala kecemasan berbicara di depan kelas berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru BK.
3. Siswa yang bersedia secara sukarela untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok dan menjadi subjek penelitian.
4. Berjumlah antara 6 hingga 10 orang siswa agar dinamika kelompok dapat terbentuk secara optimal.

Selain siswa, subjek penelitian juga mencakup guru BK SMP Negeri 6 Ambon sebagai narasumber yang memberikan informasi mengenai kondisi siswa dan proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Guru BK dipilih karena memiliki pemahaman langsung mengenai kondisi dan permasalahan siswa di sekolah tersebut.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen utama penelitian (human instrument). Artinya, peneliti sendiri yang menjadi alat pengumpul data utama dengan kemampuan mengamati, mendengar, merasakan, dan menginterpretasi informasi yang diperoleh di lapangan (Sugiyono, 2021). Namun demikian, untuk mempermudah proses pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa instrumen pendukung sebagai berikut:

Pertama, pedoman observasi, yaitu panduan yang memuat aspek-aspek yang perlu diamati peneliti selama proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berlangsung. Kedua, pedoman wawancara, yaitu daftar pertanyaan pokok yang digunakan sebagai panduan dalam pelaksanaan wawancara dengan guru BK dan siswa. Pertanyaan dalam pedoman wawancara disusun berdasarkan fokus penelitian, yaitu kondisi kecemasan siswa, proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta respon siswa selama mengikuti layanan. Ketiga, catatan lapangan (field notes), yaitu catatan tertulis yang dibuat oleh peneliti selama berada di lapangan untuk merekam hal-hal penting yang teramati selama proses pengumpulan data

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif studi kasus ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Ketiga teknik tersebut digunakan secara kombinasi agar data yang diperoleh lebih lengkap, mendalam, dan dapat saling melengkapi (triangulasi data).

3.4.1 Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, interaksi yang terjadi selama kegiatan kelompok, serta perilaku dan respon siswa selama mengikuti layanan. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif pasif (passive participant observation), yaitu peneliti hadir langsung di lokasi kegiatan tetapi tidak terlibat secara aktif dalam proses kelompok (Creswell, 2014).

Aspek-aspek yang diamati dalam observasi meliputi: (1) proses pembukaan dan pembentukan kelompok, (2) interaksi antar anggota kelompok selama kegiatan berlangsung, (3) respon siswa ketika diminta berbicara atau menyampaikan pendapat dalam kelompok, (4) dinamika kelompok yang terbentuk selama layanan berlangsung, serta (5) perubahan perilaku siswa yang terlihat selama proses layanan.

3.4.2 Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam (in-depth interview) dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan mendalam mengenai pengalaman, perasaan, dan pandangan subjek penelitian terkait kecemasan berbicara di depan kelas serta proses layanan bimbingan kelompok yang diikuti. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, yaitu peneliti memiliki pedoman pertanyaan pokok namun tetap memberikan keleluasaan kepada subjek untuk menjawab secara bebas dan terbuka (Sugiyono, 2021).

Wawancara dilakukan terhadap dua kelompok subjek, yaitu: (1) siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok, untuk mengetahui kondisi kecemasan yang dialami dan respon mereka selama mengikuti layanan; serta (2) guru BK, untuk memperoleh informasi mengenai proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan perkembangan siswa selama proses layanan berlangsung.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif ini menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldana (2014), yang terdiri dari empat tahapan, yaitu: pengumpulan data, kondensasi data (data condensation), penyajian data (data display), dan penarikan kesimpulan/verifikasi (conclusion drawing/verification).

a. Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan seluruh data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan berupa catatan lapangan, transkrip wawancara, dan dokumen-dokumen yang relevan dengan fokus penelitian.

c. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dengan menyusun informasi secara sistematis dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, atau bagan yang memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan. Data disajikan berdasarkan tema-tema yang ditemukan terkait dengan kondisi kecemasan siswa, proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, dan respon siswa selama mengikuti layanan.

d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan seluruh data yang telah dikondensasi dan disajikan. Kesimpulan bersifat deskriptif dan berorientasi pada pemahaman mendalam mengenai proses layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengatasi kecemasan

berbicara di depan kelas. Verifikasi dilakukan dengan mengecek kembali keabsahan kesimpulan yang ditarik berdasarkan data yang ada

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Profil Lokasi Penelitian

1.1.1 Gambaran Umum dan Identitas SMP Negeri 6 Ambon

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Ambon, yang merupakan salah satu lembaga pendidikan formal tingkat menengah pertama milik pemerintah di Kota Ambon, Provinsi Maluku. Sekolah ini menjadi tempat bertumbuhnya para siswa baik secara akademik maupun perkembangan sosial-emosionalnya.

Sebagai acuan legalitas dan kondisi fisik administrasi lokasi penelitian, berikut adalah rincian identitas resmi dari SMP Negeri 6 Ambon:

- **Nama Sekolah**: SMP Negeri 6 Ambon
- **Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN):** 60101993
- **Jenjang Pendidikan :** SMP
- **Status Sekolah :** Negeri
- **Alamat Lengkap:** Jalan Kakialy, Kelurahan Rijali (kawasan Tanah Tinggi), Kecamatan Sirimau, Kota Ambon, Maluku, Kode Pos 97236.
- **Status Akreditasi**: Terakreditasi A
- **Tanggalm SK Pendirian** : 17-07-1957

Kondisi lingkungan sekolah yang tertata dan ruang kelas yang memadai menjadi wadah utama bagi siswa untuk berinteraksi. Namun, di sisi lain, tuntutan aktivitas belajar di dalam kelas seperti presentasi tugas dan mengemukakan pendapat secara mandiri sering kali memicu munculnya kecemasan berbicara di depan kelas bagi sebagian siswa kelas VIII.

1.1.2 Tenaga Pendidik dan Kependidikan

1. **Guru Tetap (PNS) : 34 Orang**
2. **Guru P3K : 44 Orang**
3. **Guru Honor : 4 Orang**
4. **Staff Tata Usaha : 22 Orang**
5. **Securty : 4 Orang**
6. **CS : 4 Orang**

Tabel 3. 1 Jumlah Pendidik dan Kependidikan

No	Status	Jumlah
1	PNS	**34**
2	P3K	**44**
3	Honor	**4**
4	Staff Tata Usaha	**22**
5	Securty	**4**

Berdasarkan data table diatas maka dilihat dari jumlah tenaga pendidik dan kependidikan yaitu guru tetap (PNS) berjumlah 34 orang, guru P3K berjumlah 44 orang, guru honor berjumlah 4 orang, Staff Tata usaha berjumlah 22 orang, Security berjumlah 4 orang, dan petugas kebersihan berjumlah 4 orang.

1.1.3 Data Peserta Didik

Peserta didik merupakan unsur yang penting dalam proses pembelajaran di SMP Negeri Ambon di bandingkan unsur pendidikan lainya karena proses pembelajaran tidak terlaksana apabila tidak ada orang diajar oleh pendidik, seorang

pendidik membutuhkan peserta didik untuk di ajar begitu pula dengan peserta didik yang membutuhkan pendidik sebagai pembimbing dan pengajar untuk terjadinya proses pembelajaran sehingga tujuan dapat tercapai.

Tabel 3. 2 Daftar Jumlah Siswa SMP N 6 Ambon

No	Kelas	Jumlah/ Kelas	Total
1	Kelas 7	352	352
2	Kelas 8	352	352
3	Kelas 9	536	536
Total			1240

Sumber Data: SMP Negeri 6 Ambon

Dari data diatas diketahui bahwa jumlah siswa Negeri 6 ambon sebanyak 1240 Orang di atntaranya kelas VII sebanyak 352 orang, siswa kelas VIII 352 orang, dan kelas IX sebanyak 536 orang.

1.1.4 Data Siswa Kelas VIII dan Distribusi Subjek Penelitian

Siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Ambon terbagi ke dalam ruang lingkup rombongan belajar (rombel) yang cukup besar. Dalam penelitian ini, sebaran populasi siswa kelas VIII yang menjadi latar belakang pengamatan mencakup 16 kelas paralel, yaitu mulai dari Kelas VIII-1 sampai dengan Kelas VIII-16.

Berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi yang diberikan oleh Guru BK di sekolah, diperoleh data bahwa terdapat 16 siswa secara keseluruhan di jenjang kelas VIII yang teridentifikasi mengalami gejala kecemasan berbicara di depan kelas yang cukup signifikan. Karakteristik kecemasan ini terlihat dari perilaku mereka yang sering menunduk saat namanya dipanggil, menghindari kontak mata, gugup, serta memilih diam meskipun sebenarnya mengetahui jawaban dari pertanyaan guru.

1.1.5 Sarana Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan bagian integral dari fasilitas sekolah yang wajib tersedia dalam lingkungan pendidikan. Keberadaanya memiliki peran strategis dalam menunjang keberlangsungan proses pembelajaran. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai, kegiatan belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif dan efisien, serta mampu menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan bagi peserta didik. SMP Negeri 6 Ambon telah memiliki sejumblah sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pendidikan di antaranya.

Tabel 3. 3 Jenis Sarana Prasana

No	Jenis Saran Prasarana	Jumlah
1	R. Kapala Sekolah	1
2	R. TU	1
3	R. Bendahara	1
4	R. Wakasek	1
5	Kelas	21
6	Leb. IPA	1
7	Perpustakaan	1
8	R. Aula	1
9	R. Guru	1
10	Kesiswaan	1
11	Kurikulum	1
12	Leb. Komputer	3
13	R. UkS	1

14	R. BK	1
15	Musola	1
16	WC Guru/Pegawai	1
17	WC Kepala sekolah	1
17	WC Siswa	7

1.2 Deskripsi Hasil Penelitian

1.2.1 Hasil Penelitian

Peneliti menyerahkan surat izin penelitian kepada Guru Bimbingan dan Konseling (Ibu Hetibela Y Sangadji, S.Pd., Gr.). Selanjutnya peneliti membicarakan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan, Hasil penelitian pada bab ini disajikan berdasarkan seluruh data yang dikumpulkan oleh peneliti melalui teknik observasi partisipatif pasif, catatan lapangan (field notes), Peneliti dalam hal ini bertindak sebagai pengamat penuh yang merekam jalannya proses layanan, sedangkan pelaksanaan bimbingan kelompok dipimpin dan dikoordinasi langsung oleh Guru BK SMP Negeri 6 Ambon, yaitu Ibu Hetibela Y Sangadji, S.Pd.,Gr.

Untuk mengoptimalkan dinamika kelompok, ke-16 siswa kelas VIII yang menjadi subjek penelitian ini dibagi oleh Guru BK ke dalam 2 kelompok layanan:

- Kelompok A: Berjumlah 8 orang siswa, merupakan perwakilan dari kelas VIII-1 sampai VIII-8.
- Kelompok B: Berjumlah 8 orang siswa, merupakan perwakilan dari kelas VIII-9 sampai VIII-16.

Pelaksanaan sesi I pada penelitian tindakan layanan BK dilaksanakan berlandaskan kondisi dan fenomena yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi dengan guru BK.

1.3 Pelaksannan Tindakan Layanan Bimbingan Kelompok

1.3.1 Pelaksanaan Sesi I

Pada permulaan Sesi I, Guru BK selaku pemimpin kelompok melaksanakan tindakan layanan bimbingan kelompok dengan mengangkat tema mengenai melatih kemampuan

berbicara di depan kelas. Adapun tujuan diadakannya layanan bimbingan kelompok dengan membahas topik tersebut yaitu supaya siswa mampu memahami, memperbaiki, serta mengembangkan kemampuan berbicara mereka, baik dalam kegiatan belajar mengajar di dalam kelas maupun dalam interaksi sosial di luar kelas.

Secara rinci, alur pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok pada sesi pertama ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

a.Pertemuan Sesi I (Kelompok A)

- Hari/Tanggal/Jam: Senin, 26, Mei, 2026 / Jam 09.00 - 10.00 WIT
- Tempat: Ruang BK SMP Negeri 6 Ambon
- Penyelenggara (Pemimpin Kelompok): Hetibela Y Sangadji, S.Pd.,Gr
- Kolaborator (Pengamat/Peneliti): Janet Noya

Anggota Kelompok A (8 Siswa): JN, MS, RR, FL, PT, KM, SL, dan B

Tabel 3. 4 Pertemuan Sesi 1 Kelompok A

Skenario Pelaksanaan Sesi I	
1. Tahap Pembentukan	Verbatim
a. Guru BK menyambut kedatangan siswa di ruang BK dengan hangat dan mengucapkan salam pembuka. Serta Guru BK mengajak seluruh anggota kelompok	**Guru BK:** "Selamat pagi anak-anak semua. Silakan masuk, mari duduk melingkar di kursi yang sudah ibu siapkan untuk kita semua bisa saling lihat wajah

untuk berdoa bersama sebelum memulai kegiatan. b. Guru BK mencairkan ketegangan siswa yang berasal dari kelas berbeda dengan mengajak mereka memperkenalkan diri masing-masing menggunakan permainan (ice breaking) merangkai nama. c. Guru BK menjelaskan pengertian Layanan bimbingan kelompok d. Guru BK menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok yang wajib dipatuhi, terutama menekankan asas kerahasiaan agar siswa merasa aman dan bebas mengekspresikan dirinya. e. Guru BK menetapkan jadwal dan total sesi.	dengan enak." **Siswa (Serempak):** "Selamat pagi, Ibu..." **Guru BK:** "Ibu senang sekali kalian semua bisa hadir di ruang BK hari ini dalam keadaan sehat. Nah, sebelum kita memulai kegiatan bimbingan kelompok kita, alangkah baiknya kita buka dengan doa dulu supaya apa yang kita jalani hari ini bisa berjalan lancar dan membawa manfaat. Mari kita berdoa menurut agama dan keyakinan kita masing-masing. Berdoa mulai..." (Semua anggota kelompok dan pengamat menundukkan kepala, suasana hening sejenak) **Guru BK:** "Berdoa selesai." **Guru BK:** "Ibu perhatikan dari tadi kalian masuk, muka masih tegang-tegang semua ini. Mungkin karena kalian ini berasal dari kelas yang berbeda-beda, jadi belum terlalu akrab ya?" **Siswa JN:** "Iya, Ibu. Saya baru kenal MS saja dari kelas sebelah, kalau yang lain

	cuma sering lihat di lapangan sekolah saja." **Guru BK:** "Nah, pas sekali. Supaya kita tidak kaku, mari kita main game kecil dulu namanya 'Merangkai Nama'. Aturannya begini, orang pertama sebut nama panggilannya, lalu orang kedua di sebelahnya harus sebut nama orang pertama baru sebut namanya sendiri. Begitu seterusnya memutar sampai orang terakhir harus sebut semua nama temannya. Kita mulai dari Ibu ya. Nama Ibu, Ibu Heti." **Siswa JN (Sebelah Kanan Guru BK):** "Ibu Heti, nama saya JN." **Siswa MS (Sebelah JN):** "Ibu Heti, JN, nama beta MS." (Permainan berlanjut hingga siswa ke-8, yaitu BT, berhasil menyebutkan seluruh nama anggota kelompok dengan diselingi tawa bersama karena beberapa siswa sempat salah mengingat nama). **Guru BK:** "Luar biasa, tepuk tangan dulu

	untuk kita semua! Bagaimana, sudah tidak terlalu tegang lagi kan? **Siswa (Serempak):** “Iya ibu...” **Guru BK:** "Sekarang Ibu mau tanya dulu, di sini sudah ada yang pernah ikut bimbingan kelompok sebelumnya?" **Siswa FL:** "Belum pernah, Ibu. Kalau masuk ke ruang BK untuk konseling perorangan pernah, tapi kalau ramai-ramai begini baru pertama kali." **Guru BK:** "Baik, Ibu jelaskan sedikit ya. Layanan bimbingan kelompok ini adalah salah satu layanan BK yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok seperti sekarang ini. Jadi, kita berkumpul 8 orang siswa ditambah Ibu sebagai pemimpin kelompok untuk membahas satu topik penting. Tujuannya supaya kalian bisa saling berbagi pengalaman, melatih keberanian mengemukakan pendapat, dan bersama-sama mengembangkan potensi diri kalian."

	Guru BK : “Kalian semua sudah mengerti dengan apa yang ibu sampaikan “? **Siswa (Serempak):** “ Mengerti ibu” **Guru BK:** "Dalam bimbingan kelompok ini, ada aturan atau asas-asas yang harus kita patuhi bersama. Yang pertama ada asas kesukarelaan dan keterbukaan, artinya kalian datang ke sini tanpa paksaan dan diharapkan terbuka menceritakan apa yang dirasakan. Dan yang paling penting adalah Asas Kerahasiaan." **Siswa PT:** "Asas kerahasiaan itu maksudnya bagaimana, Ibu?" **Guru BK:** "Maksudnya, apa pun yang kita bicarakan di dalam ruangan ini, entah itu rahasia pribadi, rasa takut, atau masalah yang kalian alami, hanya boleh tinggal di dalam kelompok ini saja. Tidak boleh ada yang cerita ke teman kelas lain, ke sahabat, atau ke siapa pun di luar ruangan ini. Kak Janet yang duduk di ujung sana juga hanya bertugas mengamati proses kita dan akan menjaga rahasia kalian. Bagaimana, kalian sanggup menjaga rahasia teman-teman

	kalian?" **Siswa KM**: "Saya sanggup, Ibu. Kalau dijamin rahasia begini, saya rasa aman mau cerita, karena selama ini saya paling merasa takut kalau saya cerita lalu teman-teman lain juga mengetahui." **Guru BK:** " Bagaimana dengan yang lain"? **Siswa Kelompok A (Serempak):** "Sanggup, Ibu! Setuju!" **Guru BK:** "Terima kasih atas komitmennya anak-anak. Agar layanan kita ini terarah dan tuntas, kita perlu sepakati jadwal pertemuan kita. Kita akan melaksanakan layanan bimbingan kelompok ini sebanyak 2 sesi pertemuan, di mana setiap sesi akan berlangsung selama 1 jam pelajaran atau sekitar 40 menit. Pertemuan pertama adalah hari ini, dan pertemuan kedua akan kita laksanakan di hari Senin depan pada jam yang sama. Apakah jadwal ini tidak mengganggu kalian?

	Siswa Kelompok A (Serempak): “ Tidak ibu” **Guru BK:** "Baik, kalau semua sepakat dengan jadwal dan total 2 sesi ini, mari kita bersiap untuk masuk ke tahap pembicaraan yang lebih dalam mengenai topik kita hari ini."
2. Tahap Peralihan	Verbatim
a. Guru BK menjelaskan peranan serta tanggung jawab masing-masing anggota kelompok selama proses layanan bimbingan berlangsung. b. Guru BK memotivasi siswa untuk mulai terbukauntuk mengungkapkan secara jujur perasaan atau kekhawatiran mereka terkait masalah. Dan menanyakan kesiapan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan inti. c.Guru Bk menjelaskan kepada anggota kelompok ada berbagi gejala kecemasan (fisik, perilaku). Guru Bk memfasilitasi diskusi untuk menyadari bahwa kecemasan	**Guru BK:** "Nah, karena jadwal dan sesi sudah kita sepakati bersama, sekarang Ibu mau jelaskan dulu apa tugas dan peran kalian selama duduk melingkar di sini. Di dalam bimbingan kelompok ini, Ibu bukan guru yang mendikte atau mengajar, melainkan sebagai pemimpin kelompok yang memfasilitasi jalannya diskusi. Sedangkan kalian semua di sini perannya sama, yaitu sebagai anggota kelompok yang aktif." **Siswa RR:** "Aktif yang bagaimana maksudnya itu, Ibu?" **Guru BK:** "Aktif artinya kalian punya hak

adalah masalah bersama d.Guru BK mengenalkan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan latihan peran (Role Playing) yang akan digunakan selama sesi.	dan tanggung jawab yang sama untuk berbicara, mendengar saat teman lain sedang bercerita, memberikan tanggapan yang sopan, dan tidak memotong pembicaraan teman. Jadi di sini tidak boleh ada yang mendominasi atau malah diam saja dari awal sampai akhir. Kita semua harus saling mendukung, bisa dimengerti?" **Siswa (Serempak):** "Bisa, Ibu..." **Guru BK:** "Terima kasih anak-anak. Di ruangan ini, Ibu minta kalian untuk mulai terbuka. Buang jauh-jauh rasa takut dinilai salah. Ibu ingin kalian secara jujur mengutarakan apa yang sebenarnya menjadi beban, kekhawatiran, atau ketakutan kalian selama ini terkait dengan situasi saat harus berbicara di depan kelas. Jangan ada yang ditutupi, karena di sini kita semua mau belajar keluar dari masalah itu bersama-sama. Bagaimana, apakah anak-anak sekalian sudah siap untuk kita masuk ke tahap kegiatan inti kita?" **Siswa JN:** "Saya siap, Ibu. Saya ingin cerita karena beban ini bikin saya stres tiap

	ada tugas presentasi." **Siswa MS:** "Saya juga sudah siap, Ibu." **Guru BK:** "Bagus sekali. Anggota kelompok yang lain bagaimana? Semuanya sudah siap?" **Siswa Kelompok A (Serempak):** "Siap, Ibu!" **Guru BK:** "Luar biasa. Nah, sebelum kita cerita lebih jauh, Ibu mau kasih tahu dulu kalau rasa gugup atau cemas saat disuruh maju ke depan kelas itu sebenarnya punya tanda-tanda yang bisa kita kenali. Ada gejala fisik dan ada gejala perilaku. Kalau gejala fisik itu contohnya seperti yang biasa kita rasakan di tubuh kita: jantung berdebar, telapak tangan mendadak basah karena keringat dingin, atau kaki rasa lemas. Kalau gejala perilaku itu tindakan yang kita buat untuk menghindar, misalnya pura-pura tidak dengar pas guru panggil, menunduk terus di kursi, atau sengaja izin ke toilet biar tidak ditunjuk maju. Kira-kira dari kalian semua di sini, ada yang pernah

	rasakan tanda-tanda begitu?" **Siswa PT:** "Pernah Ibu, itu persis sekali dengan apa yang saya rasa kalau di kelas. Saya punya jantung berdebar kencang, baru tangan dingin sekali." **Siswa FL:** "Saya juga begitu, Ibu. Kalau nama su mau dipanggil, saya sengaja cari barang di dalam tas atau pura-pura ikat tali sepatu biar guru tidak lihat saya punya muka." **Siswa KM:** "Ternyata ada juga yang sama kaya saya, saya pikir cuman sayn saja di kelas VIII yang penakut begini kalau disuruh berdiri bicara di depan orang banyak." **Guru BK:** "Nah, kalian dengar sendiri kan? Ternyata rasa takut, gemetar, dan keinginan untuk menghindar itu bukan cuma dialami oleh KM saja, tapi dialami juga oleh PT, FL, JN, dan teman-teman lain di lingkaran ini. Jadi, kecemasan berbicara di depan kelas ini adalah masalah yang kita hadapi bersama-sama di kelompok ini. Kalian tidak sendirian, dan

	tidak perlu merasa malu lagi di dalam ruangan ini." **Siswa SL:** "Iya Ibu, saya rasa sedikit tenang karena ternyata teman-teman dari kelas lain juga rasa ketakutan yang sama dengan saya." **Guru BK:** "Betul sekali SL. Karena ini masalah kita bersama, maka selama dua sesi ini kita akan pakai dua cara atau teknik untuk mengatasinya. Yang pertama namanya teknik Cognitive Behavioral Therapy atau kita sebut saja teknik CBT. Lewat teknik ini, Ibu akan bantu kalian mendeteksi pikiran-pikiran buruk atau pikiran menakutkan yang ada di kepala kalian yang bikin kalian jadi cemas, lalu kita ubah pikiran buruk itu jadi pikiran yang lebih sehat dan positif. Cara yang kedua adalah Role Playing atau latihan peran. Nanti kita akan latihan simulasi langsung bagaimana caranya berdiri yang tegap, mengatur suara, dan melatih tatapan mata di depan kelompok kecil ini sebelum kalian praktikkan di kelas kalian masing-masing. Bagaimana, kedengarannya

	menarik?" **Siswa BT:** "Menarik sekali, Ibu. Saya mau sekali latihan supaya suara saya tidak putus-putus lagi kalau bicara di depan kelas." **Guru BK:** "Bagus sekali! Kalau begitu, mari kita mulai sesi diskusi inti kita hari ini dengan mulai memikirkan apa saja pikiran-pikiran menakutkan yang sering muncul di kepala kalian."
3. Tahap Kegiatan	Verbatim
a.Guru BK mengajak siswa untuk mencatat pikiran otomatis negative yang muncul saat mereka cemas. b. Guru BK mengajak siswa untuk menentang pikiran tersebut. c. Guru BK membimbing siswa untuk menyusun pikiran pengganti yang lebih realistis dan positif. d. Guru BK memberikan materi singkat tentang teknik dasar berbicara di depan kelas	**Guru BK:** "Baik anak-anak, sekarang mari kita mulai langkah pertama kita dengan teknik CBT ya. Ibu minta kalian ambil selembar kertas kosong. Sekarang, kalian coba ingat-ingat kembali momen paling menakutkan saat kalian disuruh berdiri di depan kelas. Tuliskan secara jujur di kertas itu, apa saja pikiran buruk atau kalimat menakutkan yang tiba-tiba muncul di kepala kalian saat cemas." (Para siswa tampak terdiam sejenak, lalu mulai menulis di kertas masing-masing

e.Guru BK meminta anggota kelompok secara bergantian melakukan Role Playing f. Guru BK memberikan kesempatan kepada anggota untuk memberikan umpan balik yang konstruktif. g.Guru BK melakukan pengulangan latihan secara bertahap hingga siswa merasa nyaman.	selama sekitar 5 menit) **Guru BK:** "Bagaimana, sudah selesai semua tulisnya? Coba, siapa yang mau sukarela menyebutkan duluan apa yang dia tulis di kertas itu?" Tidak usah malu disini ibu akan bantu kalian untuk bisa keluar atau lebih rileks untuk mengahapi kecemasan kalian. Kalo masih ada yang belum berani untuk bilang ibu tunjuk saja disini semuanya kebagian untuk sebutkan yah, JN coba sebutkan pikiran buruk apa yang sering muncul saat kamu di minta untuk maju di berbicara di depan kelas? **Siswa JN (Kelas VIII-2):** Iya ibu jadi pikiran buruk yang sering muncul saat di minta guru untuk menjawab atau presentasi dimuka kelas, saya takut salah dan akan di tertawakan. **Siswa MS (Kelas VIII-5):** "Kalau saya hampir mirip, Ibu. Saya tidak punya kemampuan bicara seperti teman-teman lain, jadi kalau saya berdiri di depan, pasti saya gemetar dan memalukan sekali'."

	Guru BK: "Iya baik terima kasih semuanya. Sekarang, mari kita sama-sama tantang pikiran buruk itu. Ibu mau tanya ke JN dulu, apakah sudah pasti kalau JN maju bicara, semua teman satu kelas langsung tertawa? Apakah JN punya bukti nyata kalau mereka pasti tertawa?" **Siswa JN:** "Sebenarnya... tidak selalu pasti begitu Ibu. Kadang mereka tertawa kalau ada teman yang sengaja buat hal lucu atau melucu saja di kelas. Tapi entah kenapa di kepala saya rasa sudah pasti ditertawakan. **Guru BK:** "Nah, kalian dengar sendiri kan? JN sendiri mengakui kalau pikiran itu belum tentu terjadi dan tidak ada buktinya. Pikiran buruk seperti itu namanya pikiran irasional, alias pikiran yang sengaja menakut-nakuti diri kita sendiri sebelum kita mencoba. Sekarang untuk RR, apakah RR yakin kalo salah pasti dimarihin Guru? RR punya bukti nyata kalau saat RR presentasi atau menyampaikan pendapat apakah RZ dimarihi? **Siswa RR:** "Sebenarnya tidak juga ibu,

	palingan gurunya cuman bilang masih kurang lengkap " **Guru BK:** "Artinya RR juga tidak punya buktinya, jadi itu semua hanya pikiran buruk yang dapat membuat kalian merasa cemas dan dapat mengunci kemampuan berbicara RR, bergitu pun kalian semua. **Guru BK:** "Karena kita sudah tahu kalau pikiran-pikiran buruk tadi itu tidak nyata dan tidak ada buktinya, sekarang Ibu minta kalian coret tulisan lama itu. Di bawahnya, mari kita susun kalimat pengganti yang lebih masuk akal, realistis, dan positif. Coba JN, kalimat positif apa yang pas untuk ganti pikiran burukmu tadi?" **Siswa JN:**" Lebih yakinkan diri sendiri bahwa saya pasti bisa. Kalau nanti saya ada salah bicara sedikit, itu hal yang wajar sebagai manusia dan tidak apa-apa, yang penting saya sudah berani mencoba' **Guru BK:** "Luar biasa bagus! Tepuk tangan dulu untuk JN. Kalau MS bagaimana kalimat barunya?"

	Siswa MS: "Saya punya kemampuan bicara harus sama dengan teman lain. Saya harus bisa mengontrol rasa gugup ini dengan tenang." **Guru BK:** "Hebat sekali! Nah, anak-anak yang lain juga harus ubah seperti itu ya. Mulai sekarang, kalau kalian dipanggil guru di kelas, kalimat positif itulah yang harus kalian bisikkan di dalam hati kalian untuk melawan rasa takut." **Guru BK:** "Nah, setelah pola pikir kita benahi, sekarang kita masuk ke latihan perilaku yaitu Role Playing. Tapi sebelum kalian praktik maju satu-satu di lingkaran ini, Ibu kasih tahu dulu modal dasar kalau kita mau bicara di depan umum. Kuncinya ada tiga: Pertama, **Postur Tubuh**, usahakan berdiri dengan tegap dan rileks, jangan membungkuk karena membungkuk bikin kita terlihat tidak siap. Kedua, **Volume Suara**, suara harus dikeluarkan dengan lantang agar jelas sampai ke ujung ruangan. Ketiga, **Kontak Mata**, jangan lihat ke lantai atau langit-langit, tapi tatap

	mata teman-teman kita secara bergantian. Kalau masih takut tatap matanya langsung, kalian bisa siasati dengan menatap jidat atau di antara kedua alis mereka agar kalian tidak merasa tertekan. Bisa dipahami?" **Siswa RR:** "Oh begitu ya, Ibu. Pantesan selama ini saya kalau maju selalu lihat ke lantai, makanya suara saya makin hilang." **Guru BK:** "Nah, sekarang saatnya kita latihan peran secara bergantian. Kita simulasi di dalam kelompok kecil kita ini dulu. Anggap saja lingkaran ini adalah ruang kelas kalian, dan kalian diminta maju selama 1-2 menit untuk menceritakan hobi atau kegiatan kalian di rumah. Ibu minta JN untuk coba pertama, silakan berdiri di tengah lingkaran." **Siswa JN:** (Berdiri di tengah lingkaran, awalnya meremas-remas tangan dan menunduk) **Guru BK:** "JN, ingat pikiran positif yang tadi sudah ditulis. Atur napas, tegakkan

	badan, dan mulai bicara dengan suara jelas." **Siswa JN:** (Menghela napas panjang, menegakkan tubuh, lalu mulai menatap teman-temannya) "Selamat pagi Ibu dan teman-teman... hari ini saya mau cerita tentang hobi saya suka masak " (JN menceritakan hobinya selama 1 menit, meskipun di awal suaranya agak bergetar, namun di pertengahan kalimat suaranya mulai terdengar stabil dan jelas). **Guru BK:** "Selesai! Berikan tepuk tangan yang meriah untuk JN!" (Seluruh anggota kelompok memberikan tepuk tangan riuh, membuat wajah JN mendadak tersenyum lega) **Guru BK:** "Luar biasa JN, kamu hebat sudah berani mulai. Sekarang, Ibu berikan kesempatan kepada anggota kelompok yang lain untuk memberikan umpan balik yang membangun untuk penampilan JN tadi. Coba FL, bagaimana menurutmu penampilan JN?"

	Siswa FL: "Menurut saya penampilan JN tadi su bagus, Ibu. Di pertengahan cerita tadi suaranya jelas, baru mukanya su tidak terlalu tegang lagi seperti pas pertama masuk ruangan tadi." **Siswa PT:** "Iya Ibu, saya juga lihat tadi JN sudah berani lihat ke arah kita semua, tidak menunduk terus seperti di kelas." **Guru BK:** "Tepat sekali. Terima kasih FL dan PT atas masukannya. JN dengar sendiri toh? Teman-teman tidak ada yang menertawakan, malah mereka puji keberanianmu. Jadi ketakutanmu tadi terbukti tidak nyata." **Siswa JN:** "Iya Ibu, saya rasa senang sekali karena ternyata saya bisa bicara lancar di depan teman-teman."
4. Tahap pengakhiran	Verbatim
a.Guru BK meminta anggota kelompok untuk menilai dan membandingkan tingkat kecemasan mereka sebelum dan sesudah layanan. b. Guru BK memfasilitasi anggota	**Guru BK**: "Baik anak-anak, karena waktu pertemuan sesi pertama kita sudah hampir habis, mari kita simpulkan kegiatan kita hari ini. Ibu mau kalian coba menilai dan membandingkan bagaimana rasa cemas

kelompok untuk menyebutkan kata kunci Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan teknik (Role Playing)yang telah mereka pelajari c. Guru BK mendorong anggota untuk berkometmen menerapkan ketrampilan yang diperoleh di luar sesi kelompok d. Guru BK memberikan tugas untuk menerapkan teknik yang di pelajari dalam kehidupan nyata dan merencanakan sesi lanjutan e. Guru BK memberikan pesan penutup yang menguatkan anggota kelompok dan menutupi sesi secara formal.	kalian sebelum masuk ruangan ini tadi dengan sekarang setelah kita diskusi." **Siswa JN**: "Kalau saya merasa beban di kepala agak berkurang, Ibu. Karena ternyata ketakutan ditertawakan itu cuma bayangan buruk saya saja." **Siswa MS**: "Saya juga merasa lebih rileks karena tahu trik melihat jidat teman kalau takut kontak mata langsung." **Guru BK**: "Bagus sekali. Coba Ibu mau dengar dari yang dari tadi masih banyak diam, KM atau BT, bisa sebutkan kembali kata kunci teknik CBT dan latihan peran yang tadi kita pelajari?" **Siswa KM**: (Suara pelan) "Kalau CBT itu berarti kita harus ganti pikiran buruk dengan kalimat positif di dalam hati, Ibu. Kalau latihan peran tadi kuncinya badan tegap, suara lantang, dengan kontak mata." **Guru BK**: "Hebat sekali KM! Nah, Ibu harap kalian semua punya komitmen untuk mulai mencoba menerapkan keterampilan baru ini di luar kelas bimbingan kelompok ya, terutama saat pelajaran di kelas asli

	kalian. Sanggup?" **Siswa (Menjawab dengan ragu-ragu, belum kompak)**: "Sanggup, Ibu..." **Guru BK**: "Sebagai tugas mandiri di rumah (homework assignment), Ibu minta kalian latihan bicara di depan cermin selama 1 menit menceritakan hobi kalian dengan suara yang keras dan badan tegap. Hari Senin depan di Sesi ke-2, kita akan langsung lanjutkan latihan peran (Role Playing) ini agar semua anggota kelompok mendapat giliran maju secara adil. Sesi kita tutup secara formal ya, mari kita berdoa bersama. Berdoa mulai..." (Semua menundukkan kepala) **Guru BK**: "Berdoa selesai. Terima kasih anak-anak semua, selamat pagi dan silakan kembali ke kelas masing-masing." **Siswa**: "Selamat pagi, Ibu..."

b. Pertemuan Sesi I (Kelompok B)

- Hari/Tanggal/Jam: Senin, 26, Mei, 2026 / Jam 01.00 - 02.00 WIT

- Tempat: Ruang BK SMP Negeri 6 Ambon
- Penyelenggara (Pemimpin Kelompok): Hetibela Y Sangadji, S.Pd.,Gr
- Kolaborator (Pengamat/Peneliti): Janet Noya
- Anggota Kelompok A (8 Siswa): AI, MU, AS, MM, IL, AR, JG, dan VO

Tabel 3. 5 Pertemuan Sesi 1 Kelompok B

1. Tahap Pembentukan	Verbatim
a. Guru BK menyambut kedatangan siswa di ruang BK dengan hangat dan mengucapkan salam pembuka. Serta Guru BK mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdoa bersama sebelum memulai kegiatan. b. Guru BK mencairkan ketegangan siswa yang berasal dari kelas berbeda dengan mengajak mereka memperkenalkan diri masing-masing menggunakan permainan (ice breaking) merangkai nama. c. Guru BK menjelaskan pengertian Layanan bimbingan kelompok d. Guru BK menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok yang wajib dipatuhi, terutama menekankan asas kerahasiaan	**Guru BK**: "Selamat siang anak-anak semua. Mari silakan masuk ke ruang BK. Duduknya melingkar saja ya di kursi yang sudah Ibu atur, supaya kita bisa saling berhadapan dengan nyaman." **Siswa**: (Serempak dengan suara pelan) "Siang, Ibu..." **Guru BK**: "Ibu senang sekali kalian dari kelas VIII-9 sampai VIII-16 bisa berkumpul lengkap hari ini. Sebelum kita mulai, mari kita berdoa dulu menurut agama dan keyakinan masing-masing agar kegiatan kita berjalan lancar. Berdoa mulai..." **Guru BK** : "Berdoa selesai. Nah, Ibu perhatikan dari tadi kalian masuk ruangan

agar siswa merasa aman dan bebas mengekspresikan dirinya. e. Guru BK menetapkan jadwal dan total sesi.	kok wajahnya tegang sekali? Saling melirik tapi tidak ada yang mengobrol. Belum saling kenal ya?" **Siswa AI** : (Menunduk, meremas jari tangan) "Belum terlalu kenal semua Ibu. Hanya tahu wajah saja kalau pas jam istirahat di kantin." **Guru BK** : "Kalau begitu, pas sekali. Biar suasana mencair dan kalian tidak kaku, kita main game perkenalan singkat ya. Nama permainan ini 'Merangkai Nama'. Aturannya, sebut nama panggilan kalian, lalu teman di sebelah kanan harus mengulang nama kalian baru menyebutkan namanya sendiri. Kita coba ya, dimulai dari Ibu. Nama Ibu, Ibu Heti." **Siswa** MU: “Ibu Heti... nama saya, MU dari kelas VIII-10." (Tersenyum canggung) **Siswa AS**: “Ibu Heti, MU, nama saya JG dari kelas VIII-16.” **Guru BK** : "Luar biasa, semuanya sudah kebagian sebut nama kan. Sekarang Ibu

	mau tanya, ada yang sudah tahu kenapa kita berkumpul di sini dalam layanan bimbingan kelompok?" **Siswa AI**: (Menggelengkan kepala) "Belum tahu Ibu. Tadi pas ditunjuk ke ruang BK sempat takut dikira ada buat masalah." **Guru BK**: "Jangan takut, kalian ke sini bukan karena nakal. Layanan bimbingan kelompok ini wadah kita untuk membahas topik penting, yaitu melatih kemampuan berbicara di depan kelas. Di sini kita akan belajar bareng, berbagi cerita, dan melatih keberanian berpendapat memanfaatkan dinamika kelompok kecil. Ibu ingin sampaikan, dalam kelompok ini ada aturan mainnya, yang paling utama adalah Asas Kerahasiaan." **Siswa IL**: "Asas kerahasiaan itu maksudnya bagaimana, Ibu?" **Guru BK**: "Artinya, apa pun yang diceritakan teman kalian di dalam ruangan ini entah itu rasa takut, gugup, atau pengalaman memalukan di kelas tidak

	boleh dibawa keluar dari ruangan ini. Tidak boleh cerita ke teman sekelas, sahabat, atau siapa pun. Semua rahasia aman di sini. Kak Janet yang duduk di pojok sana juga hanya bertugas mengamati dan akan ikut menjaga rahasia kalian. Bagaimana, kalian semua sanggup berkomitmen?" **Siswa**" (Serempak) "Sanggup, Ibu! Setuju!" **Guru BK**: "Terima kasih anak-anak. Layanan kita ini akan berjalan selama 2 sesi pertemuan, di mana satu sesinya berkisar 40 menit. Hari ini sesi pertama, dan hari Senin depan kita masuk sesi kedua. Semua sepakat dengan waktu ini?" **Siswa**"Sepakat, Ibu."
2. Tahap Peralihan	Verbatim
a. Guru BK menjelaskan peranan serta tanggung jawab masing-masing anggota kelompok selama proses layanan bimbingan berlangsung.	**Guru BK**: "Baik anak-anak, sekarang Ibu mau jelaskan peran kita. Di sini, Ibu bertindak sebagai pemimpin kelompok yang memfasilitasi diskusi. Kalian semua

b. Guru BK memotivasi siswa untuk mulai terbukauntuk mengungkapkan secara jujur perasaan atau kekhawatiran mereka terkait masalah. Dan menanyakan kesiapan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan inti. c.Guru Bk menjelaskan kepada anggota kelompok ada berbagi gejala kecemasan (fisik, perilaku). Guru Bk memfasilitasi diskusi untuk menyadari bahwa kecemasan adalah masalah bersama d.Guru BK mengenalkan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan latihan peran (Role Playing) yang akan digunakan selama sesi.	di sini perannya sama, yaitu sebagai anggota kelompok yang aktif berpartisipasi, mau mendengar saat teman bicara, dan memberikan tanggapan yang sopan tanpa memotong pembicaraan. Bisa dimengerti?" **Siswa JG** : “Bisa, Ibu. Berarti kita bebas bicara apa saja ya?" **Guru BK**: "Betul sekali. Ibu minta kalian mulai terbuka hari ini. Buang jauh-jauh rasa takut dinilai salah. Sekarang Ibu mau tanya, jujur ya, bagaimana sih rasanya kalau tiba-tiba guru di kelas panggil nama kalian untuk maju berbicara atau presentasi di depan kelas?" **Siswa AI**: (Menghela napas panjang) "Saya langsung gugup dan cemas sekali. Rasanya kaget kalau tiba-tiba diminta berdiri bicara di depan." **Siswa AS**: "Betul Ibu. Saya punya jantung langsung berdebar kencang sekali, baru tangan mendadak dingin dan berkeringat. Sampai-sampai materi yang su saya hafal

	di otak langsung lupa total." **Guru BK**: "Nah, itu dia yang dinamakan gejala kecemasan. Ada tanda fisik seperti jantung berdebar dan tangan berkeringat. Ada juga gejala perilaku. Coba jujur, kalau kalian sudah merasa cemas begitu di kelas, tindakan apa yang biasanya kalian buat?" **Siswa JG**: "Kalau saya sering menghindar, Ibu. Kadang sengaja menunduk pura-pura cari barang di dalam tas, atau pura-pura izin ke toilet biar guru tidak tunjuk saya maju." **Siswa IL**: (Menyahut langsung) "Sama! Saya juga begitu. Kalau ada tugas kelompok, saya selalu minta teman lain yang maju presentasi di depan, asal jangan saya." **Guru BK**: "Lihat kan? Ternyata rasa takut salah, jantung berdebar, dan keinginan untuk menghindar itu bukan cuma dialami oleh AI saja, tapi dialami juga oleh AS, JG, IL, dan hampir semua di ruangan ini. Jadi kecemasan ini adalah masalah kita bersama di Kelompok B. Kalian tidak

	sendirian." **Siswa VO:** "Iya Ibu, saya pikir cuma saya saja di kelas yang penakut begini, ternyata teman-teman dari kelas lain juga sama." **Guru BK**: "Benar. Karena ini masalah bersama, hari ini kita akan gunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Kita akan deteksi pikiran-pikiran buruk di kepala kalian yang bikin cemas, lalu kita ubah jadi pikiran yang positif. Bagaimana, apakah semuanya sudah siap masuk ke tahap inti kegiatan kita?" **Siswa**: (Serempak) "Siap, Ibu!"
3. Tahap Kegiatan	Verbatim
a.Guru BK mengajak siswa untuk mencatat pikiran otomatis negative yang muncul saat mereka cemas. b. Guru BK mengajak siswa untuk menentang pikiran tersebut. c. Guru BK membimbing siswa untuk menyusun pikiran pengganti yang lebih	**Guru BK**: "Baik anak-anak, sekarang ambil selembar kertas kosong yang sudah Ibu siapkan. Ibu minta kalian tuliskan secara jujur, apa sih kalimat menakutkan atau pikiran buruk yang tiba-tiba muncul di kepala kalian saat diminta maju berbicara di depan kelas?" **Siswa**: (Suasana hening sejenak, semua

realistis dan positif. d. Guru BK memberikan materi singkat tentang teknik dasar berbicara di depan kelas e.Guru BK meminta anggota kelompok secara bergantian melakukan Role Playing f. Guru BK memberikan kesempatan kepada anggota untuk memberikan umpan balik yang konstruktif. g.Guru BK melakukan pengulangan latihan secara bertahap hingga siswa merasa nyaman.	siswa fokus menulis di kertas masing-masing selama kurang lebih 5 menit) **Guru BK**: "Oke, sudah selesai menulisnya ya? Ibu tidak akan paksa, siapa yang mau secara sukarela membacakan duluan apa yang dia tulis?" **Siswa AI**: (Mengangkat tangan ragu-ragu) 'Saya takut salah bicara saat berdiri di depan, nanti kalau salah pasti saya ditertawakan oleh banyak teman di kelas'." **Guru BK**: "Bagus sekali keberanianmu AI. Coba sekarang MM, apa pikiran buruk yang muncul di kepalamu?" **Siswa MM**: 'Saya tidak punya kemampuan bicara yang bagus seperti orang lain, kalau saya maju pasti suara saya terbata-bata dan memalukan sekali'." **Guru BK**: "Terima kasih AI dan MM. Sekarang, mari kita sama-sama tantang pikiran buruk itu. Ibu mau tanya ke AI, apakah sudah ada bukti nyata kalau AI maju bicara, seluruh teman di kelas serempak langsung menertawakan AI?

	Apakah hal itu pasti 100% terjadi?" **Siswa AI:** (Berpikir sejenak) "Sebenarnya... tidak selalu pasti ditertawakan sih, Ibu. Kadang teman-teman tertawa kalau ada yang sengaja membuat lelucon saja. Tapi di kepala saya rasanya sudah ketakutan duluan." **Guru BK**: "Nah, kalian dengar sendiri kan? Pikiran-pikiran menakutkan itu namanya pikiran irasional, alias pikiran yang sengaja menakut-nakuti diri kita sendiri sebelum kita mencoba. Sekarang untuk MM, apakah kamu punya bukti kalau suaramu pasti terbata-bata? Bukankah kalau mengobrol biasa dengan Ibu di sini suaramu terdengar sangat jelas?" **Siswa MM:** "Iya juga, Ibu. Kalau mengobrol biasa begini lancar saja, tidak gemetar. **Guru BK**: "Artinya, pikiran buruk itu yang mengunci kemampuan kalian. Sekarang, Ibu minta kalian coret tulisan lama yang menakutkan itu. Di bawahnya,

	mari kita susun kalimat pengganti yang lebih masuk akal, realistis, dan positif. Coba VO, bagaimana kalimat barumu?" **Siswa VO**: "Saya mau mencoba berbicara. Kalau nanti ada salah sedikit, itu hal yang wajar sebagai proses belajar dan tidak apa-apa, yang penting saya sudah berani tampil.'" **Guru BK**: "Luar biasa! Tepuk tangan dulu untuk VO. Mulai sekarang, kalau kalian dipanggil guru di kelas, kalimat positif itulah yang harus kalian bisikkan di dalam hati untuk melawan rasa takut. Di sesi kedua minggu depan, kita akan langsung pakai pikiran positif ini untuk latihan praktik berbicara langsung (Role Playing) di tengah lingkaran kelompok kita. Siap semua?" **Siswa**"Siap, Ibu!"
4. Tahap Pengakhiran	Verbatim
a.Guru BK meminta anggota kelompok untuk menilai dan membandingkan tingkat	**Guru BK**: "Anak-anak, karena waktu sesi pertama kita sudah mau habis, mari kita

kecemasan mereka sebelum dan sesudah layanan. b. Guru BK memfasilitasi anggota kelompok untuk menyebutkan kata kunci Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan teknik (Role Playing)yang telah mereka pelajari c. Guru BK mendorong anggota untuk berkometmen menerapkan ketrampilan yang diperoleh di luar sesi kelompok d. Guru BK memberikan tugas untuk menerapkan teknik yang di pelajari dalam kehidupan nyata dan merencanakan sesi lanjutan e. Guru BK memberikan pesan penutup yang menguatkan anggota kelompok dan menutupi sesi secara formal.	buat kesimpulan dulu. Coba, dari apa yang kita lakukan tadi, kata kunci apa yang sudah kalian pelajari tentang cara mengatasi cemas?" **Siswa AR**: "Kita belajar teknik CBT Ibu, yaitu harus mendeteksi dan melawan pikiran otomatis negatif di kepala kita sendiri, lalu diganti pakai kalimat yang lebih positif." **Guru BK**: "Tepat sekali AR. Bagaimana perasaannya sekarang kalau dibandingkan dengan pas pertama kali masuk ruangan tadi?" **Siswa JG**: "Sekarang ngerasa lebih tenang dan rileks Ibu. Ketegangan berkurang karena tahu kalau ketakutan itu cuma ada di pikiran kita saja." Validasi respons afektif siswa yang merasa tenang setelah mengikuti kegiatan. **Guru BK**: "Ibu senang mendengarnya. Sebagai tugas rumah (homework assignment), Ibu minta kalian latihan membisikkan kalimat positif itu di dalam

	hati setiap hari. Hari Senin depan kita ketemu lagi di jam yang sama untuk latihan praktik peran (Role Playing) ya. Tetap semangat, Ibu tutup pertemuan hari ini. Selamat siang semuanya." **Siswa**"Selamat siang, Ibu. Terima kasih banyak..."

1.3.2 Pelaksanaan Sesi 2

Setelah pelaksanaan Sesi 1 selesai dilakukan dengan fokus pada intervensi kognitif menggunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), tindakan layanan dilanjutkan pada Sesi 2. Sesi kedua ini difokuskan pada intervensi perilaku melalui teknik Role Playing (latihan peran) secara berjenjang (gradual exposure) untuk melatih keterampilan dasar berbicara di depan umum, memberikan umpan balik konstruktif, serta memperkuat komitmen perubahan perilaku siswa.

Secara rinci, alur pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok pada sesi kedua ini dijabarkan sebagai berikut:

a. Pertemuan Sesi 2 (Kelompok A)

- Hari/Tanggal/Jam: Senin, 2 Juni 2026 / Jam 09.00 - 10.15 WIT
- Tempat: Ruang BK SMP Negeri 6 Ambon
- Penerap/Pemimpin Kelompok: Hetibela Y Sangadji, S.Pd., Gr.

- Kolaborator (Pengamat/Peneliti): Janet Noya
- Anggota Kelompok A (8 Siswa): JN, MS, RR, FL, PT, KM, SL, dan B

Tabel 3. 6 Pertemuan Sesi 2 Kelompok A

1. Tahap Pembentukan	Verbatim
a. Guru BK menyambut kedatangan siswa di ruang BK dengan hangat dan mengucapkan salam pembuka. Serta Guru BK mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdoa bersama sebelum memulai kegiatan. b. Guru BK mencairkan ketegangan siswa yang berasal dari kelas berbeda dengan mengajak mereka memperkenalkan diri masing-masing menggunakan permainan (ice breaking) merangkai nama. c. Guru BK menjelaskan pengertian Layanan bimbingan kelompok d. Guru BK menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok yang wajib dipatuhi, terutama menekankan asas kerahasiaan agar siswa merasa aman dan bebas mengekspresikan dirinya.	**Guru BK**: "Selamat pagi anak-anak. Ayo silakan masuk kembali, langsung duduk melingkar seperti Senin lalu ya." **Siswa (Serempak, suara terdengar nyaring dan ceria)**: "Selamat pagi, Ibu!" **Guru BK**: "Ibu sangat senang melihat kalian datang tepat waktu hari ini. Wajah-wajah kalian hari ini kelihatan segar sekali, sudah banyak senyum dan tidak setegang minggu lalu. Karena kita semua sudah saling kenal akrab dan sepakat mematuhi asas kerahasiaan kelompok kita, mari kita buka sesi kedua ini langsung dengan doa bersama ya. Berdoa mulai..." **Guru BK**: "Berdoa selesai. Sesuai kesepakatan kontrak waktu kita di awal, sesi kedua ini akan tetap berlangsung selama 1 jam pelajaran atau 40 menit ke depan untuk mematangkan latihan kita.

e. Guru BK menetapkan jadwal dan total sesi.	Semua setuju?" **Siswa (Kompak)**: "Setuju, Ibu!"
2. Tahap peralihan	Verbatim
a. Guru BK menjelaskan peranan serta tanggung jawab masing-masing anggota kelompok selama proses layanan bimbingan berlangsung. b. Guru BK memotivasi siswa untuk mulai terbukauntuk mengungkapkan secara jujur perasaan atau kekhawatiran mereka terkait masalah. Dan menanyakan kesiapan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan inti. c.Guru Bk menjelaskan kepada anggota kelompok ada berbagi gejala kecemasan (fisik, perilaku). Guru Bk memfasilitasi diskusi untuk menyadari bahwa kecemasan adalah masalah bersama d.Guru BK mengenalkan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan latihan peran (Role Playing) yang akan digunakan selama sesi.	**Guru BK**: "Bagus sekali. Di sesi kedua ini, tanggung jawab kalian masih sama, yaitu menjadi anggota kelompok yang aktif memberikan tanggapan dan saling mendukung. Ibu tidak mau lihat ada yang menyembunyikan wajah atau menunduk lagi ya. Bagaimana dengan tugas mandiri latihan di depan cermin rumah kemarin? Ada yang mau bagikan pengalamannya?" **Siswa BT**: (Langsung angkat tangan sambil tersenyum lebar) "Saya sudah coba, Ibu! Saya latihan di kamar cerita tentang hobi pelihara ayam. Awalnya geli lihat muka sendiri di cermin, tapi pas saya coba kasih besar suara, rasanya jadi lebih berani." **Guru BK**: "Luar biasa, BT! Hebat sekali kamu sudah berani buka suara duluan hari ini. Mari kita berikan tepuk tangan dulu untuk keberanian BT!"

	(Semua anggota kelompok bertepuk tangan riuh) **Guru BK**: "Kalau yang lain bagaimana? SL, sudah coba juga?" **Siswa SL**: "Sudah Ibu. Kemarin pas guru matematika panggil saya untuk jawab soal, saya pakai teknik CBT dalam hati: 'Saya pasti bisa, salah itu wajar'. Jantung saya memang masih berdebar, tapi tidak sampai gemetar hebat seperti dulu, Ibu." **Guru BK**: "Ibu bangga sekali dengar perkembangan kalian. Berarti semuanya hari ini sudah benar-benar siap dan percaya diri untuk masuk ke tahap simulasi latihan inti kita?" **Siswa (Serempak dengan lantang)**: "Sangat siap, Ibu!"
3. Tahap Kegiatan	Verbatim
a.Guru BK mengajak siswa untuk mencatat pikiran otomatis negative yang muncul saat mereka cemas. b. Guru BK mengajak siswa untuk	**Guru BK**: "Mantap! Kalau begitu kita langsung kelola latihan peran kita (Role Playing). Minggu lalu JN sudah mencontohkan dengan bagus. Hari ini, Ibu menantang BT yang minggu lalu paling

menentang pikiran tersebut. c. Guru BK membimbing siswa untuk menyusun pikiran pengganti yang lebih realistis dan positif. d. Guru BK memberikan materi singkat tentang teknik dasar berbicara di depan kelas e.Guru BK meminta anggota kelompok secara bergantian melakukan Role Playing f. Guru BK memberikan kesempatan kepada anggota untuk memberikan umpan balik yang konstruktif. g.Guru BK melakukan pengulangan latihan secara bertahap hingga siswa merasa nyaman.	pemalu untuk berdiri di tengah lingkaran menceritakan hobinya selama 1-2 menit menggunakan tiga modal dasar: badan tegap, suara lantang, dan kontak mata tatap jidat teman. Ayo BT, silakan maju." **Siswa RR**: (Langsung berdiri tanpa ragu, mengambil posisi di tengah lingkaran dengan postur tubuh tegak dan tersenyum) **Guru BK**: "Rileks, BT. Tarik napas, dan silakan mulai." **Siswa BT**: (Menatap seluruh temannya bergantian dengan tenang) "Selamat pagi Ibu Heti dan teman-teman sekalian. Hari ini saya mau menceritakan tentang hobi saya memelihara ayam di rumah..." (BT bercerita dengan sangat lancar selama 1,5 menit, suaranya terdengar lantang, tangannya bergerak alami, dan tidak ada lagi gejala terbata-bata atau suara berbisik seperti sesi pertama). **Guru BK**: "Selesai! Tepuk tangan yang paling meriah untuk BT!" (Seluruh anggota kelompok memberikan

	tepuk tangan riuh dan sorak gembira) ㄱ **Guru BK**: "Luar biasa perkembanganmu, BT. Sekarang, Ibu minta umpan balik yang membangun dari yang lain. Coba KM, bagaimana menurut pengamatanmu terhadap penampilan RR tadi?" ㄱ **Siswa SL**: "Hebat sekali, Ibu! Suara BT terdengar jelas sampai ke belakang, tidak berbisik lagi. Terus dia sudah berani tatap mata kita semua, tidak lihat lantai lagi seperti waktu sesi pertama. Saya jadi termotivasi mau maju juga habis ini." ㄱ **Guru BK**: "Tepat sekali penilaianmu, SL. Terima kasih. Nah, sekarang giliran SL, ayo langsung ambil tempat di tengah lingkaran." ㄱ **Siswa SL**: "Baik, Ibu!" (SL melangkah ke tengah lingkaran dengan penuh percaya diri dan mempresentasikan kegiatannya menyanyi dengan suara yang lantang dan ekspresi wajah ceria). (Proses role playing berlanjut secara

	bergantian untuk SL, BT, PT, FL,JN,FL,KM dan MS. Semua 8 siswa di Kelompok A berpartisipasi aktif maju ke tengah lingkaran tanpa ada yang menolak atau malu-malu lagi).
4. Tahap pengakhiran	Verbatim
a.Guru BK meminta anggota kelompok untuk menilai dan membandingkan tingkat kecemasan mereka sebelum dan sesudah layanan. b. Guru BK memfasilitasi anggota kelompok untuk menyebutkan kata kunci Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan teknik (Role Playing)yang telah mereka pelajari c. Guru BK mendorong anggota untuk berkometmen menerapkan ketrampilan yang diperoleh di luar sesi kelompok d. Guru BK memberikan tugas untuk menerapkan teknik yang di pelajari dalam kehidupan nyata dan merencanakan sesi	¬ **Guru BK**: "Luar biasa penampilan kalian hari ini. Luar biasa sekali! Ke-8 siswa di Kelompok A hari ini sukses maju, suaranya lantang, dan tidak ada lagi yang menunduk malu. Sekarang, mari kita evaluasi akhir. Coba bandingkan bagaimana tingkat kecemasan kalian sekarang jika dibandingkan dengan minggu lalu sebelum ikut bimbingan kelompok?" ¬ **Siswa FL**: "Beda sekali, Ibu. Dulu di kepala saya isinya cuman ketakutan kalau teman-teman pasti tertawa. Sekarang saya sadar ketakutan itu cuman ada di pikiran buruk saya saja, buktinya teman-teman malah dukung saya."

lanjutan e. Guru BK memberikan pesan penutup yang menguatkan anggota kelompok dan menutupi sesi secara formal.	¬ **Siswa KM**: "Saya juga merasa kepercayaan diri saya naik tingkat, Ibu. Ternyata berdiri berbicara di depan orang banyak itu tidak semenakutkan yang saya bayangkan kalau kita tahu teknik tubuh tegap dan kontak mata." ¬ **Guru BK**: "Bagus sekali. Ingat ya, bimbingan kelompok kita memang selesai hari ini, tapi komitmen kalian untuk melawan pikiran buruk dengan kalimat positif (CBT) serta menjaga postur tegak dan kontak mata (Role Playing) harus tetap kalian terapkan di kelas nyata saat pelajaran berlangsung. Ibu ingin kalian berjanji untuk mempertahankan keberanian ini. Sanggup semuanya?" ¬ **Siswa (Serempak dengan penuh semangat dan kompak)**: "Sanggup, Ibu!" ¬ **Guru BK**: "Terima kasih banyak anak-anak hebat. Sesi bimbingan kelompok kita resmi selesai sampai di sini. Mari kita tutup pertemuan terakhir kita ini dengan doa syukur bersama. Berdoa mulai..."

	ㄱ (Semua menunduk dengan khidmat) ㄱ **Guru BK**: "Berdoa selesai. Selamat siang semuanya, sukses selalu untuk kalian." ㄱ **Siswa (Gembira)**: "Selamat siang dan terima kasih banyak, Ibu Heti!" (Para siswa menyalami Guru BK satu per satu sambil tersenyum penuh rasa percaya diri lalu keluar ruangan dengan ceria).

B. Pertemuan Sesi 2 (Kelompok B)

- Hari/Tanggal/Jam: Senin, 2 Juni 2026 / Jam 01.00 - 02.00 WIT
- Tempat: Ruang BK SMP Negeri 6 Ambon
- Penerap/Pemimpin Kelompok: Hetibela Y Sangadji, S.Pd., Gr.
- Kolaborator (Pengamat/Peneliti): Janet Noya
- Anggota Kelompok A (8 Siswa): AI, MU, AS, MM, IL, AR, JG, dan VO

Tabel 3. 7 Pertemuan Sesi 2 Kelompok B

1.Tahap Pembentukan	Verbatim
a. Guru BK menyambut kedatangan siswa di ruang BK dengan hangat dan mengucapkan salam pembuka. Serta Guru	**Guru BK**: "Halo anak-anak, selamat siang! Senang sekali bisa bertemu lagi dengan kalian di sesi kedua hari ini.

BK mengajak seluruh anggota kelompok untuk berdoa bersama sebelum memulai kegiatan. b. Guru BK mencairkan ketegangan siswa yang berasal dari kelas berbeda dengan mengajak mereka memperkenalkan diri masing-masing menggunakan permainan (ice breaking) merangkai nama. c. Guru BK menjelaskan pengertian Layanan bimbingan kelompok d. Guru BK menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok yang wajib dipatuhi, terutama menekankan asas kerahasiaan agar siswa merasa aman dan bebas mengekspresikan dirinya. e. Guru BK menetapkan jadwal dan total sesi.	Bagaimana kabarnya? Masih tegang atau sudah siap untuk mengobrol lebih seru?" **Siswa MU:** (Tersenyum lebar, posisi duduk tegap) "Sudah tidak tegang lagi Ibu. Hari ini rasanya lebih bersemangat." **Siswa AR:** "Iya Ibu, kemarin pas di kelas saya sempat mau ditunjuk guru, saya langsung buru-buru ingat kalimat positif yang kita buat kemarin. Lumayan bikin jantung tidak terlalu berdebar kencang." **Guru BK**: "Wah, hebat sekali perkembanganmu MU dan AR! Ibu bangga dengarnya. Berarti komitmen kelompok kita untuk saling terbuka dan belajar bersama masih terjaga ya?" **Siswa:** (Serempak) "Masih, Ibu!"
2.Tahap Peralihan	Verbatim
a. Guru BK menjelaskan peranan serta tanggung jawab masing-masing anggota kelompok selama proses layanan bimbingan berlangsung. b. Guru BK memotivasi siswa untuk mulai	**Guru BK**: "Nah, di sesi pertama kemarin kita sudah berhasil merombak pikiran-pikiran buruk kita. Hari ini, di sesi kedua, kita akan gabungkan pola pikir positif itu dengan latihan nyata atau tindakan

terbukauntuk mengungkapkan secara jujur perasaan atau kekhawatiran mereka terkait masalah. Dan menanyakan kesiapan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan inti. c.Guru Bk menjelaskan kepada anggota kelompok ada berbagi gejala kecemasan (fisik, perilaku). Guru Bk memfasilitasi diskusi untuk menyadari bahwa kecemasan adalah masalah bersama d.Guru BK mengenalkan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan latihan peran (Role Playing) yang akan digunakan selama sesi.	perilaku lewat teknik Role Playing (latihan peran)." **Siswa AS**"Ibu, latihannya nanti kita disuruh ngapain? Jujur masih ada sedikit deg-degan tapi penasaran mau coba." **Guru BK**: "Tenang, latihannya bertahap kok di dalam lingkaran kecil kita yang aman ini. Tapi sebelum praktik, Ibu mau kasih tahu 3 modal dasar atau kunci utama kalau kita mau berbicara di depan kelas. Tolong diingat baik-baik ya: (1) **Postur Tubuh**, berdiri tegak, dada terbuka, jangan membungkuk. (2) **Volume Suara**, keluarkan suara dengan lantang dari perut agar jelas. (3) **Kontak Mata**, jangan lihat lantai, tatap mata teman. Kalau masih takut, siasati dengan menatap jidat atau di antara kedua alis mereka. Bisa dipahami?" **Siswa MU**: "Oh, pantesan selama ini kalau saya maju di depan kelas, mata saya selalu lihat ke lantai. Makanya suara saya otomatis makin pelan dan terbata-bata Ibu." **Guru BK**: "Nah, sekarang kita perbaiki

	lewat latihan ya. Semua sudah siap untuk memulai Role Playing?" **Siswa**"Siap, Ibu!"
3.Tahap Kegiatan	Verbatim
a.Guru BK mengajak siswa untuk mencatat pikiran otomatis negative yang muncul saat mereka cemas. b. Guru BK mengajak siswa untuk menentang pikiran tersebut. c. Guru BK membimbing siswa untuk menyusun pikiran pengganti yang lebih realistis dan positif. d. Guru BK memberikan materi singkat tentang teknik dasar berbicara di depan kelas e.Guru BK meminta anggota kelompok secara bergantian melakukan Role Playing f. Guru BK memberikan kesempatan kepada anggota untuk memberikan umpan balik yang konstruktif. g.Guru BK melakukan pengulangan	**Guru BK**: "Baik, aturannya adalah setiap orang secara bergantian akan berdiri di tengah lingkaran kita ini selama 1-2 menit untuk mensimulasikan diri seolah sedang presentasi atau menceritakan topik bebas, misalnya hobi atau kegiatan di rumah. Kita mulai dari MM ya. Silakan maju di tengah lingkaran." **Siswa MM**: (Berjalan ke tengah lingkaran. Awalnya tubuhnya agak kaku, namun dia menarik napas panjang dan menegakkan posisinya) **Guru BK**: "Ingat kalimat positifmu, tegakkan badan, dan mulai bicara dengan suara jelas MM." **Siswa MM**: (Menatap mata teman-temannya secara bergantian) "Selamat siang Ibu Heti dan teman-teman. Hari ini saya mau cerita tentang hobi saya yang

latihan secara bertahap hingga siswa merasa nyaman.	suka bermain sepak bola..." (MM berbicara selama kurang lebih 1,5 menit dengan lancar. Meskipun di awal kalimat suaranya agak bergetar, namun di pertengahan hingga akhir ceritanya suaranya terdengar sangat stabil, lantang, dan jelas) **Guru BK**: "Luar biasa! Penampilan yang sangat hebat! Berikan tepuk tangan yang meriah untuk MM!" **Siswa**: (Seluruh anggota kelompok bertepuk tangan dengan riuh, membuat wajah MM tersenyum lega penuh percaya diri) **Guru BK**: "Sekarang Ibu berikan kesempatan kepada teman-teman lain untuk memberikan umpan balik yang membangun untuk MM. Coba AR, bagaimana menurutmu penampilan MM tadi?" **Siswa AR**: "Menurut saya penampilan MM tadi bagus sekali Ibu. Suaranya terdengar jelas, terus posisinya tegap, su tidak menunduk menyembunyikan muka

	lagi seperti minggu lalu." **Siswa VO**: (Menyahut langsung tanpa ditunjuk) "Betul Ibu! Saya juga lihat tadi MM sudah berani menatap mata kita satu-persatu pas dia cerita. Bagus sekali, saya jadi termotivasi buat coba juga habis ini!" **Guru BK**: "Tepat sekali. Terima kasih AR dan VO atas masukannya. MM dengar sendiri kan? Tidak ada teman yang menertawakanmu, mereka justru kagum dengan keberanianmu. Berarti ketakutanmu selama ini terbukti salah." **Siswa MM**: "Iya Ibu, ternyata rasanya seru sekali kalau kita berani bicara di depan. Saya ngerasa su jauh lebih percaya diri sekarang." **Guru BK**: "Luar biasa. Sekarang kita lanjutkan latihan ini berturut-turut untuk VO, MU, sampai semuanya mendapat giliran mumpung suasana kita sudah semakin akrab dan berani." **Siswa**(Siswa lain bergantian maju dengan penuh antusias, saling memberikan tepuk

	tangan dan masukan yang positif tanpa ada rasa canggung)
4.Tahap Pengakhiran	Verbatim
a.Guru BK meminta anggota kelompok untuk menilai dan membandingkan tingkat kecemasan mereka sebelum dan sesudah layanan. b. Guru BK memfasilitasi anggota kelompok untuk menyebutkan kata kunci Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan teknik (Role Playing)yang telah mereka pelajari c. Guru BK mendorong anggota untuk berkometmen menerapkan ketrampilan yang diperoleh di luar sesi kelompok d. Guru BK memberikan tugas untuk menerapkan teknik yang di pelajari dalam kehidupan nyata dan merencanakan sesi lanjutan e. Guru BK memberikan pesan penutup yang menguatkan anggota kelompok dan menutupi sesi secara formal.	**Guru BK**: "Anak-anak sekalian, tidak terasa kita sudah berada di penghujung sesi kedua, yang artinya layanan bimbingan kelompok kita untuk topik ini akan segera berakhir. Ibu bangga sekali melihat perubahan kalian yang luar biasa dari sesi pertama kemarin yang masih kaku, diam, dan canggung, sampai hari ini kalian begitu akrab dan berani bicara. Mari kita evaluasi, apa kesimpulan dan perasaan akhir kalian?" **Siswa AI** : "Saya merasa tingkat kecemasan saya berkurang drastis Ibu. Bimbingan kelompok ini sangat membantu kami. Sekarang saya merasa jauh lebih berani dan siap kalau nanti disuruh presentasi lagi di depan kelas." **Siswa MU**: "Iya Ibu, saya juga senang sekali. Ternyata kunci utamanya adalah kita harus mengontrol pikiran buruk kita dulu, baru dipraktikkan dengan berdiri

	tegap dan mengatur kontak mata. Terima kasih banyak buat Ibu. **Guru BK**: "Sama-sama anak-anak. Ingat, keterampilan yang sudah didapat di sini harus terus berkomitmen kalian terapkan di luar kelas nyata ya. Jangan ragu untuk mengajukan diri maju duluan saat guru meminta presentasi di kelas. Ibu yakin kalian pasti bisa." **Siswa**(Serempak dengan penuh keyakinan) "Siap, Ibu! **Guru BK**: "Luar biasa. Ibu ucapkan terima kasih banyak atas keterbukaan dan partisipasi aktif kalian. Semoga kalian makin sukses di kelas VIII. Pertemuan bimbingan kelompok ini resmi Ibu tutup. Selamat siang dan sukses untuk kita semua!" **Siswa**"Selamat siang Ibu Heti, selamat siang Kak Janet..." (Para siswa bersalaman dengan hangat sebelum meninggalkan ruangan)

1.4 Bagaimana kondisi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui observasi awal, catatan lapangan, serta wawancara mendalam yang dilakukan peneliti bersama kolaborator (Guru BK), ditemukan bahwa kondisi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon tergolong cukup signifikan sebelum diberikan intervensi layanan bimbingan kelompok. Kondisi kecemasan ini bukan sekadar rasa gugup biasa, melainkan sebuah respons emosional dan perilaku yang kompleks yang memengaruhi partisipasi akademik siswa di dalam ruang kelas.

Secara teoritis, Gail Stuart (2022) menyatakan bahwa kecemasan adalah penilaian internal terhadap stimulus yang subjektif, yang dimanifestasikan melalui kombinasi gangguan kognitif, afektif, dan perilaku. Untuk memetakan kondisi kecemasan tersebut secara jelas dan terarah, peneliti mengelompokkan hasil temuan ke dalam tiga aspek utama: gejala fisik, gejala perilaku (penghindaran), dan distorsi kognitif (pola pikir negatif).

1. Gejala Fisik yang Dialami Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan untuk berbicara di depan kelas baik untuk menjawab pertanyaan guru maupun mempresentasikan tugas memicu reaksi fisiologis yang nyata pada tubuh siswa. Berdasarkan penuturan langsung dari subjek penelitian dalam sesi wawancara dan bimbingan kelompok, gejala fisik yang paling dominan dirasakan adalah:

- Jantung berdebar kencang: Sebagian besar siswa (seperti PT dan AS) mengaku merasakan detak jantung yang berakselerasi sangat cepat sesaat setelah nama mereka dipanggil oleh guru.

- Ketegangan motorik dan keringat dingin: Gejala seperti telapak tangan mendadak basah, dingin, dan tubuh gemetar dialami secara intens oleh subjek JN, MS, dan AS.
- Gangguan vokal: Saat berada di depan kelas, siswa mengalami kondisi suara yang bergetar, putus-putus, terbata-bata, atau bahkan suaranya mendadak mengecil (berbisik) hingga sulit didengar oleh audiens.

2. Gejala Perilaku dan Respon Penghindaran

Kecemasan yang tinggi secara langsung membentuk manifestasi perilaku yang maladaptif di dalam kelas. Siswa cenderung melakukan berbagai strategi pertahanan ego atau penghindaran (avoidance behavior) agar tidak menjadi pusat perhatian. Fenomena perilaku nyata yang ditemukan di SMP Negeri 6 Ambon meliputi:

- Menghindari Kontak Mata: Siswa secara konsisten menundukkan kepala, memandang lantai, atau melihat ke langit-langit ruangan untuk menghindari tatapan langsung dari guru maupun rekan sekelas. Perilaku ini sengaja dilakukan agar guru tidak menunjuk mereka untuk maju.
- Mekanisme Pengalihan Perhatian: Subjek FL dan JG kerap berpura-pura sibuk mencari barang di dalam tas, mengikat tali sepatu, atau sengaja meminta izin ke toilet ketika sesi presentasi atau tanya jawab dimulai.
- Sikap Pasif: Terdapat kecenderungan kuat di mana siswa memilih diam atau melemparkan tanggung jawab berbicara kepada anggota kelompok lain, meskipun secara kognitif mereka sebenarnya mengetahui jawaban atau memahami materi pelajaran yang sedang dibahas.

3. Aspek Kognitif (Pikiran Otomatis Negatif)

Argumentasi kuat yang mendasari tingginya kecemasan siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon berakar pada aspek kognitif mereka. Mengacu pada data yang diperoleh dari lembar catatan CBT siswa pada Sesi I, kecemasan tersebut dipicu oleh pikiran-pikiran otomatis yang bersifat irasional (negative self-talk). Pikiran tersebut didominasi oleh dua asumsi dasar:

- Ketakutan akan Evaluasi Negatif Sosial: Siswa memiliki kecemasan yang ekstrem terhadap penilaian lingkungan sebayanya. Kalimat seperti "Saya takut salah bicara dan nanti pasti ditertawakan oleh teman-teman" (diungkapkan oleh JN dan AI) menjadi jangkar kognitif yang mengunci keberanian mereka. Pada fase remaja awal, pengakuan kelompok sebaya dianggap sangat krusial, sehingga potensi ditertawakan diposisikan sebagai ancaman sosial yang besar.
- Overgeneralisasi Ketidakmampuan Diri: Siswa menganggap diri mereka sama sekali tidak memiliki kompetensi verbal. Pikiran seperti "Saya tidak punya kemampuan bicara seperti orang lain, saya pasti memalukan" (diungkapkan oleh MS dan MM) menurunkan self-efficacy (keyakinan diri) mereka sebelum mencoba.

Secara keseluruhan, kondisi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon merupakan sebuah lingkaran setan (vicious circle). Pikiran irasional bahwa mereka akan gagal dan dipermalukan (Aspek Kognitif) merangsang reaksi tubuh berupa ketakutan, gemetar, dan jantung berdebar (Aspek Fisik). Guna menghentikan ketidaknyamanan tersebut, siswa mengambil keputusan untuk menunduk, diam, atau bolos ke toilet (Aspek Perilaku).

Kondisi inilah yang menegaskan urgensi mengapa layanan bimbingan kelompok dengan perpaduan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk merombak pikiran

negatif dan Role Playing untuk melatih keterampilan fisik sangat relevan dan dibutuhkan oleh siswa kelas VIII di sekolah tersebut.

1.5 Bagaimana proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.

Proses pelaksanaan bimbingan kelompok di SMP Negeri 6 Ambon dilaksanakan dengan mengadopsi pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dipadukan dengan teknik Role Playing (Bermain Peran). Layanan ini dirancang secara sistematis melalui beberapa sesi pertemuan untuk mengintervensi distorsi kognitif dan perilaku penghindaran yang dialami oleh siswa kelas VIII.

Secara umum, jalannya layanan ini dibagi ke dalam empat tahapan utama bimbingan kelompok menurut Prayitno(2017), yang dalam praktiknya dimodifikasi secara integratif dengan elemen CBT dan Role Playing:

1. Tahap Pembentukan (Forming) dan Pembinaan Hubungan Baik

Tahap awal ini difokuskan untuk membangun hubungan interpersonal yang aman, terbuka, dan saling mempercayai (rapport) antara peneliti, pemimpin kelompok dengan para siswa sebagai anggota kelompok. Di awal sesi, pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, serta asas-asas bimbingan kelompok, khususnya asas kerahasiaan dan kesukarelaan. Siswa kelas VIII yang awalnya cenderung pasif, menutup diri, dan cemas mulai didorong untuk saling mengenal melalui permainan penyegaran (ice breaking).

2. Tahap Peralihan (Transition) dan Identifikasi Masalah Kognitif

Pada tahap ini, pemimpin kelompok menjembatani suasana dari tahap awal menuju tahap inti dengan menjelaskan tanggung jawab siswa dan mengamati kesiapan mereka. Di fase inilah intervensi CBT mulai masuk secara intensif. Siswa diajak untuk mengenali dan mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis negatif (negative automatic thoughts) yang selalu muncul di kepala mereka saat diminta maju ke depan kelas, seperti ketakutan ditertawakan (JN dan AI) atau perasaan tidak mampu (MS dan MM).

3. Tahap Kegiatan (Action) melalui Teknik Role Playing

Tahap kegiatan merupakan jantung dari pelaksanaan layanan di SMP Negeri 6 Ambon. Setelah aspek kognitif direstrukturisasi, siswa membutuhkan ruang aman untuk melatih perilaku baru. Peneliti menerapkan teknik Role Playing (Bermain Peran). Siswa mensimulasikan situasi nyata di dalam kelas, seperti menjadi pembawa acara (MC), mempresentasikan tugas kelompok, atau menjawab pertanyaan guru secara spontan. Melalui simulasi ini, anggota kelompok yang lain bertindak sebagai audiens yang suportif, memberikan tepuk tangan, dan umpan balik positif. Siswa yang tadinya mengalami gejala fisik seperti gemetar dan detak jantung kencang dilatih untuk mengatur napas dan memproyeksikan suara mereka secara bertahap.

4. Tahap Pengakhiran (Termination) dan Evaluasi

Pada tahap terakhir ini, pemimpin kelompok bersama siswa merangkum apa yang telah dipelajari selama proses layanan. Siswa diajak merefleksikan perubahan yang mereka rasakan, baik dari penurunan gejala fisik maupun perubahan sudut pandang kognitif yang menjadi lebih optimis. Pemimpin kelompok memberikan penguatan (reinforcement) atas

kemajuan yang ditunjukkan siswa dan menyepakati berakhirnya sesi bimbingan dengan komitmen bahwa perilaku baru yang positif ini akan terus diterapkan di kelas sesungguhnya.

Melalui integrasi tahapan bimbingan kelompok yang sistematis, pendekatan CBT berhasil meruntuhkan jangkar pikiran negatif siswa (Aspek Kognitif), sementara teknik Role Playing memberikan stimulasi langsung untuk melatih ketangkasan fisik dan mereduksi perilaku menghindar siswa (Aspek Perilaku dan Fisik). Kolaborasi kedua pendekatan ini dalam wadah bimbingan kelompok terbukti menjadi formula yang komprehensif dalam menyembuhkan lingkaran kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.

1.6 Bagaimana respon siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon.

Untuk memahami sejauh mana efektivitas intervensi yang diberikan, peneliti melakukan analisis mendalam terhadap respon yang ditunjukkan oleh siswa kelas VIII selama proses layanan bimbingan kelompok berlangsung. Respon siswa ini tidak bersifat statis, melainkan mengalami transformasi atau perkembangan yang adaptif dari sesi awal hingga sesi akhir.

Berdasarkan hasil observasi partisipan dan wawancara evaluasi, respon siswa dapat diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk utama: respon afektif (perubahan emosional), respon kognitif (perubahan cara pandang), dan respon perilaku (tindakan nyata di dalam kelompok).

1. Respon Afektif: Dari Ketegangan Menuju Kenyamanan Emosional

Pada awal-awal sesi bimbingan kelompok (Sesi I dan II), respon afektif yang ditunjukkan siswa didominasi oleh kecemasan, kecurigaan, dan rasa tidak nyaman. Beberapa siswa tampak tegang, kaku, dan menunjukkan resistensi saat diminta berbicara. Namun, memasuki pertengahan sesi (Sesi III dan IV), dinamika kelompok mulai mencair. Siswa menunjukkan respon afektif yang jauh lebih positif; mereka mulai merasa rileks, antusias, senang, dan merasa aman berada di dalam kelompok. Subjek seperti PT dan AS menyatakan bahwa mereka merasa lega karena menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah kecemasan ini.

2. Respon Kognitif: Penerimaan Diri dan Pergeseran Pola Pikir

Secara kognitif, siswa menunjukkan respon berupa peningkatan kesadaran diri (self-awareness) yang kritis. Melalui lembar kerja CBT yang diberikan, siswa merespon dengan cara aktif mengevaluasi pikiran-pikiran irasional mereka sendiri. Siswa yang awalnya mengadopsi pikiran "Saya pasti ditertawakan" (seperti JN dan AI), mulai merespon dengan pemikiran alternatif yang lebih rasional, seperti "Tidak apa-apa jika salah, teman-teman di kelompok ini justru mendukung saya, bukan menertawakan". Respon kognitif ini mencerminkan adanya internalisasi pemahaman baru mengenai kemampuan berbicara mereka.

3. Respon Perilaku: Peningkatan Partisipasi Aktif dan Keterampilan Verbal

Respon perilaku merupakan manifestasi paling konkrit yang terlihat di lapangan. Pada sesi awal, respon perilaku siswa sangat pasif: menunduk, suara pelan, dan enggan memulai pembicaraan. Namun, setelah masuk ke dalam tahap teknik Role Playing (Bermain Peran), terjadi lonjakan respon perilaku yang sangat positif. Siswa (termasuk FL, JG, dan MS)

mulai berebut peran, berani berdiri dengan tegak, melakukan kontak mata dengan anggota kelompok lain, dan berbicara dengan volume suara yang lantang dan jelas. Mereka juga merespon dengan memberikan umpan balik (feedback) yang konstruktif dan tepuk tangan sebagai bentuk dukungan sosial kepada teman kelompoknya.

Secara keseluruhan, respon siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon selama mengikuti layanan bimbingan kelompok menunjukkan grafik perkembangan yang sangat positif dan saling berkesinambungan. Rasa aman yang terbangun secara kelompok (Respon Afektif) melunakkan kekakuan berpikir siswa (Respon Kognitif), yang pada akhirnya mendorong mereka untuk berani tampil dan berbicara secara aktif tanpa bayang-bayang ketakutan lagi (Respon Perilaku). Respon-respon positif inilah yang menjadi indikator utama pulihnya kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan kelas.

1.7 Hasil Temuan

Berdasarkan analisis data kualitatif model interaktif yang diperoleh melalui observasi partisipatif pasif, catatan lapangan (field notes), serta wawancara mendalam terkait pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada Kelompok A dan Kelompok B di SMP Negeri 6 Ambon, peneliti merumuskan beberapa temuan utama sebagai berikut:

1. Pola Kompleks "Lingkaran Setan" pada Kondisi Awal Kecemasan Siswa

Sebelum diberikan tindakan, kondisi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII bersifat kompleks dan saling mengunci (vicious circle). Temuan di lapangan menunjukkan bahwa kecemasan ini bekerja melalui tiga poros yang saling menstimulasi:

- Aspek Kognitif: Berupa negative self-talk dan pikiran irasional ekstrem, seperti ketakutan akan evaluasi negatif sosial ("pasti ditertawakan") dan overgeneralisasi ketidakmampuan diri ("tidak punya kemampuan").

- Aspek Fisik: Pikiran irasional tersebut merangsang reaksi fisiologis nyata, meliputi jantung berdebar kencang, ketegangan motorik (tangan gemetar dan dingin), serta gangguan vokal (suara mengecil/berbisik).
- Aspek Perilaku: Guna mereduksi ketidaknyamanan fisik, siswa memunculkan respon penghindaran (avoidance behavior) maladaptif, seperti menghindari kontak mata (melihat lantai/langit-langit), melakukan pengalihan perhatian (pura-pura mencari barang atau ke toilet), serta bersikap pasif.

2. Efektivitas Integrasi Prosedur Sesi Bimbingan Kelompok dengan Teknik CBT dan Role Playing

Proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dijalankan dalam 4 tahapan bimbingan (Pembentukan, Peralihan, Kegiatan, dan Pengakhiran) secara integratif terbukti menjadi formula intervensi yang komprehensif:

- Restrukturisasi Kognitif (Sesi 1): Penggunaan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) pada sesi pertama berhasil memfasilitasi siswa untuk mendeteksi, menantang, dan mencoret pikiran otomatis negatif mereka, kemudian menggantinya dengan kalimat pengganti yang realistis dan positif.
- Eksposure Bertahap/Role Playing (Sesi 2): Penerapan teknik Role Playing pada sesi kedua memberikan ruang paparan bertahap (gradual exposure) yang aman bagi siswa untuk mengoreksi aspek fisik dan perilaku mereka. Siswa dapat mempraktikkan langsung tiga modal dasar berbicara di depan umum secara konkret, yaitu postur tubuh tegak, volume suara lantang, dan manipulasi kontak mata (menatap jidat/antara kedua alis audiens).

3. Dinamika Dukungan Sebaya sebagai Katalisator Keberanian (Universalisasi Masalah)

Lingkungan kelompok kecil (8 orang siswa per kelompok) menciptakan safe environment yang meminimalkan ancaman sosial. Melalui asas keterbukaan dan kesukarelaan, terjadi proses universalisasi masalah, di mana siswa menyadari bahwa gejala ketakutan yang mereka alami juga dirasakan oleh rekan sebaya dari kelas lain. Pengondisian respon kelompok yang suportif melalui pemberian tepuk tangan riuh dan umpan balik (feedback) konstruktif antar-anggota kelompok terbukti ampuh meruntuhkan asumsi distorsi kognitif siswa dan secara instan meningkatkan keyakinan diri (self-efficacy) mereka untuk berbicara.

4. Transformasi Respon Siswa yang Bergerak Progresif-Adaptif

Respon yang ditunjukkan oleh siswa kelas VIII selama mengikuti bimbingan kelompok mengalami grafik perubahan perilaku yang sangat signifikan dari sesi pertama menuju sesi kedua:

- Transformasi Afektif: Berubah dari kondisi awal yang penuh ketegangan, kaku, canggung, dan menunjukkan resistensi emosional menjadi kondisi yang rileks, nyaman, antusias, dan gembira.
- Transformasi Kognitif: Meningkatnya kesadaran diri (self-awareness) secara kritis, di mana siswa mampu secara mandiri membisikkan kalimat positif untuk memotong pikiran buruknya sesaat sebelum tampil.
- Transformasi Perilaku: Hilangnya perilaku penghindaran secara drastis. Pada sesi kedua, seluruh siswa secara aktif menunjukkan peningkatan keterampilan verbal: bersedia maju tanpa ditunjuk, berdiri tegak, memproyeksikan volume suara dengan stabil/jelas, berani melakukan kontak mata, serta antusias memberikan dukungan sosial kepada sesama anggota kelompok.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon bukanlah sebuah masalah mental yang berdiri sendiri, melainkan sebuah siklus perilaku maladaptif yang saling mengunci. Sebelum intervensi diberikan, ketakutan siswa bekerja dalam sebuah lingkaran setan yang melibatkan tiga poros utama, yaitu pikiran irasional (kognitif), ketegangan tubuh (fisik), dan tindakan menghindar (perilaku). Siswa terjebak dalam asumsi bahwa mereka pasti akan gagal atau ditertawakan oleh lingkungan sosialnya, yang kemudian termanifestasi dalam bentuk fisik seperti jantung berdebar dan suara yang mengecil, hingga akhirnya memicu perilaku kompensasi negatif seperti membuang kontak mata dan bersikap pasif di dalam kelas. Fenomena ini menegaskan bahwa untuk menyelesaikan kecemasan berbicara, penanganan tidak boleh hanya menyentuh aspek luarnya saja, melainkan harus meruntuhkan pondasi pikiran yang mendasarinya.

Melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Role Playing, lingkaran setan kecemasan tersebut berhasil diputus secara efektif melalui pendekatan yang sangat adaptif bagi psikologi remaja. Sesi pertama yang berfokus pada restrukturisasi kognitif menggunakan prinsip CBT terbukti ampuh membantu siswa mengidentifikasi, menguji, dan mematahkan negative self-talk yang selama ini menghantui mereka. Setelah distorsi pikiran tersebut diluruskan dan diganti dengan kalimat alternatif yang lebih rasional, sesi kedua hadir sebagai jembatan praktis lewat teknik Role Playing. Melalui metode latihan peran ini, siswa mendapatkan ruang paparan bertahap

yang aman untuk mengoreksi respons fisik dan vokal mereka secara nyata, seperti belajar memproyeksikan volume suara dengan stabil, menjaga postur tubuh yang tegap, serta menerapkan teknik manipulasi kontak mata yang aman guna meminimalkan tekanan sosial saat berbicara.

Keberhasilan intervensi ini juga tidak lepas dari kekuatan terapeutik yang lahir dari dinamika bimbingan kelompok kecil. Lingkungan kelompok yang dibatasi hanya berisi delapan orang siswa berhasil menciptakan sebuah ruang aman yang bebas dari penghakiman dan ancaman sosial. Ketika asas keterbukaan dan kesukarelaan mulai berjalan, terjadi proses universalisasi masalah di mana siswa menyadari bahwa kecemasan yang mereka rasakan juga dialami oleh teman sebaya mereka dari kelas yang berbeda. Kesadaran emosional bahwa "saya tidak sendirian" ini seketika mereduksi beban mental siswa. Ditambah dengan pengondisian kelompok yang sangat suportif melalui pemberian umpan balik yang membangun serta apresiasi berupa tepuk tangan yang tulus dinamika kelompok kecil ini bertindak sebagai katalisator utama yang mempercepat konversi rasa cemas menjadi keyakinan diri atau self-efficacy yang kuat.

Pada akhirnya, seluruh rangkaian layanan bimbingan kelompok ini telah membawa transformasi perilaku yang sangat nyata, progresif, dan menyeluruh pada diri siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon. Perubahan ini terlihat jelas pada grafik respons siswa yang bergerak ke arah yang jauh lebih adaptif di akhir sesi. Secara afektif, ketegangan dan kecanggungan emosional siswa telah mencair menjadi rasa rileks, nyaman, dan penuh antusiasme. Secara kognitif, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran diri yang tinggi untuk memotong setiap pikiran buruk sesaat sebelum mereka tampil. Manifestasi terbesar terlihat pada transformasi perilaku mereka di lapangan: sikap menghindar dan pasif telah hilang sepenuhnya, digantikan oleh profil siswa yang lebih berani, percaya diri, mampu berbicara dengan artikulasi yang

lantang, berani menatap audiens, serta memiliki kepedulian tinggi untuk saling memberikan dukungan sosial dengan sesama rekannya.

5.2 Implikasi, Refleksi, dan Relevansi

1.Implikasi penelitian

Hasil penelitian mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok dengan integrasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Role Playing ini memberikan beberapa implikasi mendalam, baik secara teoretis maupun praktis, bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya di SMP Negeri 6 Ambon.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan penegasan kuat terhadap pilar-pilar Teori Kognitif Perilaku (CBT) yang dipelopori oleh Aaron Beck & Clark, D. A. (2010). Hasil penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa kecemasan berbicara di depan umum tidak muncul dari situasi luar yang menakutkan, melainkan dari cara siswa menafsirkan situasi tersebut melalui distorsi kognitif atau negative self-talk. Implikasinya, guru pembimbing tidak bisa sekadar menyuruh siswa untuk "berani" tanpa mengubah struktur berpikirnya terlebih dahulu. Keberhasilan penggabungan teknik CBT (restrukturisasi kognitif) dan Role Playing dalam penelitian ini memperkuat pandangan Albert Ellis (2019) (pencetus teori REBT) bahwa emosi negatif dan perilaku menghindar (avoidance) hanya bisa disembuhkan secara permanen jika kita meruntuhkan pondasi keyakinan irasional yang melandasinya. Pendekatan holistik yang menyentuh aspek kognitif, fisik, dan perilaku secara bersamaan terbukti jauh lebih efektif dalam memutus siklus kecemasan dibandingkan metode konvensional yang hanya berfokus pada salah satu dimensi saja.

Secara praktis, penelitian ini membawa implikasi besar terhadap reorientasi peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Melalui temuan ini, Guru BK dituntut untuk tidak lagi sekadar menjadi "polisi sekolah" atau pelaksana administratif, melainkan harus

mampu menjadi arsitek ruang aman (safe environment) bagi perkembangan psikologis siswa. Penggunaan format kelompok kecil (8 orang) dalam penelitian ini menegaskan teori dinamika kelompok dari Irvin Yalom, yang menyatakan bahwa salah satu faktor penyembuh terbesar dalam sebuah kelompok adalah adanya universalisasi masalah. Ketika remaja menyadari bahwa ketakutan mereka juga dialami oleh teman sebayanya, beban mental mereka langsung menyusut. Implikasi praktisnya, Guru BK di sekolah harus lebih sering memanfaatkan kekuatan peer support (dukungan teman sebaya) dan pengondisian kelompok yang suportif melalui teknik latihan peran sebagai strategi utama dalam mengikis kecemasan sosial siswa.

Selain itu, bagi pihak sekolah dan guru mata pelajaran, implikasi penelitian ini membuka mata kita semua secara lebih humanis bahwa ketidakaktifan siswa di kelas seperti sikap menunduk, suara mengecil, atau keengganan saat ditunjuk maju bukanlah tanda bahwa siswa tersebut malas, bodoh, atau tidak belajar. Berdasarkan teori Social Cognitive Learning dari Albert Bandura(2017), perilaku-perilaku tersebut sering kali merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri (defense mechanism) akibat rendahnya self-efficacy atau keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya. Implikasinya, sekolah perlu menciptakan iklim belajar yang ramah psikologis dan tidak menghakimi kesalahan siswa. Ketika ruang bimbingan kelompok berhasil membenahi cara berpikir (mindset) dan memberikan panggung latihan yang aman (gradual exposure), siswa akan membawa transformasi perilaku tersebut ke dalam kelas reguler. Mereka akan menjadi pribadi yang lebih aktif, berani melakukan kontak mata, serta mampu memproyeksikan suaranya dengan jelas saat berkomunikasi dengan guru maupun sesama temannya.

2.Refleksi Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian tindakan ini membawa peneliti pada sebuah refleksi mendalam mengenai esensi dari layanan bimbingan kelompok di sekolah, khususnya dalam menangani kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon. Selama intervensi berlangsung, peneliti menyadari bahwa mengentaskan kecemasan siswa tidak bisa dilakukan secara instan atau sekadar memberikan instruksi mekanis untuk "maju dan berbicara". Refleksi ini sejalan dengan pandangan Carl Rogers(2018) mengenai pendekatan yang berpusat pada pribadi (person-centered), di mana perubahan perilaku yang sejati hanya akan terjadi apabila siswa berada dalam lingkungan yang sarat akan empati, penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), dan rasa aman yang utuh. Ketika ruang bimbingan kelompok mampu menyediakan atmosfer tersebut, benteng pertahanan diri siswa yang awalnya kaku dan penuh kecemasan perlahan-lahan mencair, memberikan jalan bagi tumbuhnya keberanian emosional yang murni dari dalam diri mereka.

Lebih jauh lagi, peneliti merefleksikan bahwa perpaduan antara teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Role Playing bukan sekadar kombinasi metode di atas kertas, melainkan sebuah jembatan psikologis yang sangat dibutuhkan oleh siswa usia remaja. Pada awal sesi, peneliti menyaksikan betapa kuatnya negative self-talk membelenggu potensi akademis siswa. Namun, mengacu pada teori perkembangan kognitif Jean Piaget, remaja usia SMP sebenarnya sedang berada pada tahap operasi formal, di mana mereka sudah mulai mampu berpikir abstrak dan merefleksikan jalan pikiran mereka sendiri. Melalui bimbingan restrukturisasi kognitif, peneliti melihat proses transisi yang luar biasa ketika siswa secara sadar mampu menguji dan mematahkan pikiran irasional mereka sendiri. Kesadaran kognitif ini kemudian mewujud menjadi perilaku nyata saat teknik Role Playing diterapkan, yang dalam istilah corey (2016) disebut sebagai eksperimen perilaku di laboratorium sosial yang aman. Latihan peran ini memberikan pemahaman reflektif kepada peneliti bahwa

keterampilan berbicara di depan umum adalah sebuah kompetensi yang harus dilatih secara bertahap (gradual exposure), bukan sesuatu yang otomatis dikuasai.

Refleksi akhir yang tidak kalah penting adalah mengenai kekuatan transformatif dari dinamika teman sebaya (peer influence). Peneliti mengamati bahwa di usia remaja, penilaian teman sebaya sering kali menjadi sumber kecemasan terbesar, namun di sisi lain, jika dikelola dengan tepat, justru bisa berbalik menjadi sumber penyembuh terbesar. Fenomena ini memperkuat teori sosiokultural dari Lev Vygotsky mengenai pentingnya interaksi sosial dalam perkembangan individu. Melalui asas keterbukaan dalam kelompok kecil, siswa tidak hanya belajar dari guru pembimbing, melainkan saling belajar dan menguatkan satu sama lain melalui proses universalisasi masalah. Ketika seorang siswa yang tadinya sangat cemas melihat temannya berani mencoba dan mendapatkan tepuk tangan yang tulus, di situlah terjadi proses penularan keberanian emosional yang positif. Refleksi ini menyadarkan peneliti bahwa keberhasilan bimbingan kelompok ini bukan semata-mata karena kehebatan teknik yang dibawa peneliti, melainkan karena peneliti berhasil menghidupkan "jiwa" dari dinamika kelompok itu sendiri, yaitu ruang saling dukung yang memanusiakan hubungan antar-manusia.

1. Relevansi dengan bidang Bimbingan Konseling

Secara mendasar, seluruh temuan dan proses dalam penelitian ini memiliki relevansi yang sangat erat dan harmonis dengan hakikat, fungsi, dan prinsip dasar pelayanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Masalah kecemasan berbicara di depan kelas pada dasarnya berada pada irisan antara tugas perkembangan remaja dalam aspek pribadi dan sosial. Merujuk pada pandangan Prayitno, salah satu tujuan utama pelayanan BK adalah membantu individu mengembangkan kehidupan pribadi dan sosial yang efektif serta mandiri. Ketika layanan bimbingan kelompok ini berhasil mereduksi kecemasan siswa kelas VIII,

relevansinya langsung menyentuh fungsi pengentasan dan fungsi pengembangan dalam BK. Layanan ini tidak hanya menyembuhkan hambatan psikologis siswa yang terbelenggu rasa takut (pengentasan), tetapi juga membuka potensi komunikasi mereka yang selama ini terpendam agar dapat berkembang secara optimal di lingkungan sekolah (pengembangan).

Relevansi berikutnya terlihat pada pemilihan format layanan, yaitu bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok kecil. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Dewa Ketut Sukardi, bimbingan kelompok di sekolah dirancang untuk mengaktifkan dinamika interpersonal guna membahas hal-hal yang berguna bagi pengembangan diri siswa. Dalam penelitian ini, pembatasan jumlah anggota kelompok menjadi delapan orang terbukti sangat relevan dengan asas-asas bimbingan, terutama asas keterbukaan dan asas kesukarelaan. Format kelompok kecil ini memberikan ruang bagi Guru BK untuk menerapkan intervensi secara lebih intensif dan personal, yang menurut Syamsu Yusuf merupakan kunci utama dalam memfasilitasi remaja melewati krisis identitas dan sosial mereka. Melalui dinamika ini, rumpun ilmu BK membuktikan diri memiliki metode intervensi yang fleksibel, humanis, dan adaptif karena mampu mengubah tekanan kelompok (peer pressure) yang semula menakutkan menjadi dukungan kelompok (peer support) yang menguatkan.

Terakhir, integrasi teknik CBT dan Role Playing dalam bimbingan kelompok ini menegaskan kedudukan BK sebagai profesi yang berbasis ilmiah (evidence-based practice). Mengacu pada Standard Kompetensi Konselor Indonesia (SKKI), seorang Guru BK atau Konselor dituntut untuk menguasai khazanah teoretis dan praksis konseling yang bervariasi. Penggabungan restrukturisasi kognitif dari CBT dan eksposure perilaku dari Role Playing membuktikan bahwa BK di sekolah tidak boleh lagi mengandalkan metode nasihat satu arah yang monoton. Sebaliknya, BK harus menggunakan pendekatan yang terstruktur, melatih regulasi emosi siswa dari dalam pikiran mereka, serta memberikan panggung latihan yang

konkret. Relevansi ini memberikan pesan kuat bagi profesi bimbingan dan konseling bahwa keberhasilan layanan di sekolah sangat bergantung pada keberanian Guru BK untuk berinovasi, memadukan pendekatan kognitif dan perilaku, serta memanusiakan siswa dalam proses konseling yang aman dan suportif.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan, implikasi, serta refleksi penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan integrasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Role Playing, maka peneliti merumuskan beberapa saran akademis dan praktis yang diharapkan dapat ditindaklanjuti secara nyata:

1. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Sekolah

- Melakukan Skrining Awal Secara Berkala: Guru BK disarankan tidak menunggu siswa datang dengan keluhan, melainkan aktif melakukan skrining berkala menggunakan angket kecemasan sosial atau skala kecemasan berbicara guna memetakan siswa kelas VIII yang mengalami gejala negative self-talk ekstrem.
- Mengintegrasikan Formula CBT dan Role Playing dalam RPL: Pendekatan kombinasi ini hendaknya dimasukkan ke dalam Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK rumpun bimbingan pribadi-sosial. Sesi restrukturisasi kognitif perlu diberikan di awal untuk membenahi mental siswa, yang kemudian wajib diikuti dengan panggung latihan peran (Role Playing) secara konsisten sebagai wadah gradual exposure (latihan fisik dan vokal siswa).
- Menjaga Formasi Kelompok Kecil: Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, Guru BK disarankan konsisten membatasi jumlah anggota maksimal 8 orang. Hal ini krusial untuk mempertahankan safe environment (ruang aman) agar dinamika universalisasi masalah dan saling dukung antar-siswa dapat tercipta secara intim dan optimal.

2. Kepada Pihak Sekolah dan Guru Mata Pelajaran

- Membangun Iklim Kelas yang Ramah Psikologis: Guru mata pelajaran disarankan untuk mereorientasi cara pandang terhadap siswa yang pasif, sering menunduk, atau bersuara kecil saat di kelas. Guru hendaknya tidak melabeli mereka sebagai siswa malas, melainkan memahaminya sebagai indikasi kecemasan. Guru dapat mendukung dengan memberikan apresiasi/umpan balik positif dan menghindari kritikan yang menjatuhkan mental di depan umum.
- Menyediakan Ruang Kolaborasi dengan Ruang BK: Pihak manajemen sekolah diharapkan memberikan dukungan struktural berupa alokasi waktu dan fasilitas yang memadai bagi Guru BK untuk menjalankan layanan bimbingan kelompok interaktif ini, sehingga hasil transformasi perilaku siswa di ruang bimbingan dapat tersalurkan dengan baik ke dalam aktivitas belajar di kelas reguler.

3. Kepada Siswa Kelas VIII

- Membiasakan Teknik Positive Self-Talk secara Mandiri: Siswa diharapkan dapat terus mempraktikkan keterampilan yang telah didapat dari sesi CBT, yaitu secara sadar mendeteksi dan memotong pikiran-pikiran buruk sesaat sebelum tampil di depan kelas, lalu menggantinya dengan kalimat penguat diri yang realistis.
- Merawat Budaya Peer Support: Siswa disarankan untuk terus mempertahankan sikap saling mendukung, terbuka, dan gemar memberikan apresiasi (seperti tepuk tangan yang tulus) kepada sesama teman yang sedang belajar berbicara di depan umum, guna mereduksi ancaman sosial di lingkungan sebaya.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

- Memperluas Spektrum Indikator dan Metode Kontrol: Bagi peneliti yang tertarik mengembangkan tema ini, disarankan untuk mengombinasikan instrumen kualitatif dengan alat ukur kuantitatif (seperti Pre-Test dan Post-Test) atau indikator fisiologis yang lebih presisi (misalnya rekam detak jantung sebelum dan sesudah intervensi) guna memperkuat validitas data perubahan fisik siswa.
- Menguji Efektivitas pada Karakteristik Masalah Lain: Peneliti selanjutnya dapat menguji efektivitas integrasi teknik CBT dan Role Playing ini dalam format bimbingan kelompok untuk menangani masalah psikologis remaja lainnya, seperti kecemasan akademis (test anxiety), rendahnya harga diri (low self-esteem), atau perilaku perundungan (bullying) di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Aprianti, D. (2023). Pengaruh layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan berbicara siswa di depan umum. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 11(2), 143–155.

Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.

Beck, A. T., & Clark, D. A. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York, NY: Guilford Press.

Bandura, A. (2020). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.

Corey, G. (2016). Theory and practice of group counseling (9th ed.). Cengage Learning.

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Ellis, A., & Ellis, D. J. (2019). *Rational Emotive Behavior Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Hairunnisa. (2020). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(2), 112–121.

Hakim, T. (2014). Mengatasi rasa tidak percaya diri. Puspa Swara.

Hamandia, M. (2022). Kecemasan berbicara di depan umum pada remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 8(1), 45–53.

Khairunisa, A. (2020). Kecemasan berbicara di depan kelas dan hubungannya dengan keberhasilan akademik siswa. Jurnal Ilmu Pendidikan, 5(1), 78–86.

Marta, R. (2025). Pengaruh bimbingan kelompok dengan social skill training terhadap kecemasan bicara di depan umum pada siswa SMP. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(1), 45–58.

McCroskey, J. C. (2013). An introduction to rhetorical communication (9th ed.). Routledge.

McCroskey, J. C. (2016). Communication apprehension: What we have learned in the last four decades. Human Communication, 12(2), 157–171.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.

Nevid, J. S. (2018). Psychology: Concepts and applications (5th ed.). Cengage Learning.

Nitami, R., & Daulay, N. (2024). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa. Jurnal Riset Psikologi, 12(1), 60–72.

Prayitno. (2017). Layanan bimbingan kelompok: Dasar dan prinsip penerapan di sekolah. Ghalia Indonesia.

Putriani, Y. D. (2021). Kecemasan berbicara di depan umum sebagai respons evaluasi sosial dalam lingkungan pendidikan. Jurnal Psikologi Terapan, 9(1), 33–42.

Rakhmat, J. (2012). Psikologi komunikasi. Remaja Rosdakarya.

Rogers, C. R. (2018). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Samodra, S., & Faridi, F. (2021). Efektivitas pelatihan public speaking untuk mengurangi gejala communication apprehension dalam berbicara di depan umum. Jurnal Psikologi, 14(2), 115–128.

Santrock, J. W. (2018). Adolescence (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (3rd ed.). Alfabeta.

Stuart, G. W. (2022). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (B. Keliat & J. Pasaribu, Trans.). Jakarta: Elsevier Singapore Pte Ltd.

Tohirin. (2015). Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah: Berbasis integrasi. Rajawali Pers.

Violla, M., & Novendawati, W. (2015). Hubungan konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Jurnal Psikologi, 3(2), 55–64.

Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2013). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. Media Abadi.

Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). SAGE Publications.

LAMPIRAN

Lampiran 1

INSTRUMEN PENELITAN

PEDOMAN WAWANCARA SISWA

Judul Penelitian

Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon

A. Identitas Responden

1. Nama/Inisial : .....
2. Jenis Kelamin : .....
3. Kelas : .....
4. Tanggal Wawancara : .....
5. Tempat Wawancara : .....

B. Tujuan Wawancara

Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai:

- tingkat kecemasan siswa saat berbicara di depan kelas,
- faktor penyebab kecemasan,
- pengalaman siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok,
- serta manfaat layanan bimbingan kelompok dalam membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas.

C. Petunjuk Wawancara

1. Pewawancara menjelaskan tujuan wawancara kepada responden.
2. Pewawancara menciptakan suasana nyaman agar siswa dapat menjawab dengan jujur.
3. Jawaban responden bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
4. Pewawancara dapat mengembangkan pertanyaan sesuai situasi wawancara.

D. Daftar Pertanyaan Wawancara

1. Kondisi Umum Siswa Saat Berbicara di Depan Kelas

Pertanyaan Utama:

1. Bagaimana perasaan kamu ketika diminta berbicara di depan kelas?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah kamu merasa takut, gugup, atau malu?
- Sejak kapan perasaan itu muncul?
- Apakah perasaan itu sering terjadi?

2. Faktor Penyebab Kecemasan

Pertanyaan Utama:

2. Apa yang membuat kamu merasa cemas saat berbicara di depan kelas?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah takut salah berbicara?
- Apakah takut ditertawakan teman?
- Apakah kurang percaya diri?
- Apakah kurang memahami materi?

3. Bentuk Kecemasan yang Dialami

Pertanyaan Utama:

3. Apa yang biasanya kamu rasakan ketika tampil di depan kelas?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah tangan gemetar?
- Jantung berdebar?
- Sulit berkonsentrasi?
- Lupa materi?
- Suara menjadi pelan atau terbata-bata?

4. Dampak Kecemasan

Pertanyaan Utama:

4. Apakah kecemasan berbicara di depan kelas memengaruhi kegiatan belajar kamu?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah kamu menjadi kurang aktif?
- Apakah kamu sering menghindari presentasi?
- Bagaimana pengaruhnya terhadap nilai atau kepercayaan diri?

5. Pengalaman Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok

Pertanyaan Utama:

5. Apakah kamu pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok di sekolah?

Pertanyaan Pendalaman:

- Bagaimana kegiatan tersebut dilakukan?
- Apa yang dibahas dalam kegiatan?
- Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti kegiatan?

6. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Pertanyaan Utama:

6. Apakah layanan bimbingan kelompok membantu kamu mengurangi rasa cemas?

Pertanyaan Pendalaman:

- Perubahan apa yang kamu rasakan?
- Apakah kamu lebih percaya diri?
- Apakah kamu lebih berani berbicara di depan kelas?

7. Kegiatan yang Paling Membantu

Pertanyaan Utama:

7. Kegiatan apa dalam bimbingan kelompok yang paling membantu kamu?

Pertanyaan Pendalaman:

- Diskusi kelompok?

- Latihan berbicara?
- Motivasi dari guru BK?
- Dukungan teman?

8. Perubahan Setelah Mengikuti Bimbingan Kelompok

Pertanyaan Utama:

8. Bagaimana perubahan yang kamu rasakan setelah mengikuti bimbingan kelompok?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah rasa gugup berkurang?
- Apakah kamu lebih aktif di kelas?
- Apakah kamu lebih nyaman presentasi?

G. Hambatan yang Masih Dirasakan

Pertanyaan Utama:

9. Apakah masih ada kesulitan yang kamu alami saat berbicara di depan kelas?

Pertanyaan Pendalaman:

- Dalam situasi seperti apa kecemasan masih muncul?
- Apa yang biasanya kamu lakukan untuk mengatasinya?

10. Harapan dan Saran

Pertanyaan Utama:

10. Apa harapan atau saran kamu terhadap layanan bimbingan kelompok di sekolah?

Pertanyaan Pendalaman:

- Kegiatan apa yang perlu ditambah?
- Bagaimana cara guru BK membantu siswa agar lebih percaya diri?

E. Penutup

Pewawancara mengucapkan terima kasih atas kesediaan responden mengikuti wawancara dan menegaskan kembali bahwa seluruh jawaban akan dijaga kerahasiaannya.

A. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara

No	Aspek yang Diteliti	Indikator	Nomor Pertanyaan
1	Kecemasan berbicara	Perasaan gugup, takut, malu	1
2	Penyebab kecemasan	Kurang percaya diri, takut salah	2
3	Gejala kecemasan	Gemetar, lupa materi, gugup	3
4	Dampak kecemasan	Tidak aktif, menghindar	4
5	Pelaksanaan BK kelompok	Pengalaman mengikuti layanan	5
6	Manfaat layanan	Keberanian dan percaya diri	6
7	Teknik yang membantu	Diskusi, latihan berbicara	7
8	Perubahan perilaku	Lebih aktif dan percaya diri	8
9	Hambatan	Kesulitan yang masih ada	9
10	Harapan siswa	Saran pengembangan layanan	10

WAWANCARA UNTUK GURU

PEDOMAN WAWANCARA GURU BK

Judul Penelitian

Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon

A. Identitas Responden

1. Nama : .....
2. Jabatan : Guru BK
3. Tanggal Wawancara : .....
4. Tempat Wawancara : .....

B. Tujuan Wawancara

Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai:

- pelaksanaan layanan bimbingan kelompok,
- kondisi kecemasan siswa saat berbicara di depan kelas,
- upaya guru BK dalam mengatasi kecemasan siswa,
- serta efektivitas layanan bimbingan kelompok.

C. Petunjuk Wawancara

1. Pewawancara menjelaskan tujuan wawancara kepada responden.
2. Jawaban responden digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.
3. Pewawancara dapat mengembangkan pertanyaan sesuai kebutuhan penelitian.

D. Daftar Pertanyaan Wawancara

1. Kondisi Umum Siswa

Pertanyaan:

1. Bagaimana kondisi siswa kelas VIII terkait kepercayaan diri saat berbicara di depan kelas?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah banyak siswa yang mengalami kecemasan?
- Bagaimana bentuk kecemasan yang sering terlihat?

2. Bentuk Kecemasan Siswa

Pertanyaan:

2. Gejala apa saja yang biasanya tampak pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah siswa terlihat gugup, diam, atau menghindar?
- Apakah ada perubahan perilaku tertentu?

3. Faktor Penyebab Kecemasan

Pertanyaan:

3. Menurut Ibu/Bapak, apa faktor utama yang menyebabkan siswa cemas berbicara di depan kelas?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah faktor keluarga, lingkungan teman, atau kepribadian siswa?
- Apakah kurang percaya diri menjadi penyebab utama?

4. Dampak Kecemasan terhadap Belajar

Pertanyaan:

4. Bagaimana pengaruh kecemasan berbicara di depan kelas terhadap proses belajar siswa?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah siswa menjadi pasif?
- Apakah memengaruhi prestasi belajar?

5. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Pertanyaan:

5. Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas?

Pertanyaan Pendalaman:

- Seberapa sering layanan dilakukan?
- Metode apa yang digunakan?

6. Teknik atau Strategi yang Digunakan

Pertanyaan:

6. Teknik apa saja yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa lebih percaya diri?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah menggunakan diskusi, role play, atau latihan presentasi?
- Teknik mana yang paling efektif?

7. Respons Siswa terhadap Layanan

Pertanyaan:

7. Bagaimana respons siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah siswa aktif berpartisipasi?
- Apakah siswa terlihat nyaman dan terbuka?

8. Perubahan Setelah Mengikuti Layanan

Pertanyaan:

8. Apakah terdapat perubahan pada siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah siswa menjadi lebih berani berbicara?
- Apakah tingkat kecemasan berkurang?

9. Hambatan dalam Pelaksanaan Layanan

Pertanyaan:

9. Apa saja hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apakah keterbatasan waktu, fasilitas, atau partisipasi siswa?
- Bagaimana cara mengatasi hambatan tersebut?
-

10. Harapan dan Saran

Pertanyaan:

10. Apa harapan dan saran Ibu/Bapak terkait pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah?

Pertanyaan Pendalaman:

- Apa yang perlu ditingkatkan?
- Dukungan apa yang dibutuhkan agar layanan lebih efektif?

E. Penutup

Pewawancara mengucapkan terima kasih atas waktu dan kesediaan guru BK dalam memberikan informasi untuk kepentingan penelitian.

F. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Guru BK

No	Aspek yang Diteliti	Indikator	Nomor Pertanyaan
1	Kondisi siswa	Kepercayaan diri siswa	1
2	Bentuk kecemasan	Gejala kecemasan siswa	2
3	Penyebab kecemasan	Faktor internal dan eksternal	3
4	Dampak kecemasan	Pengaruh terhadap belajar	4
5	Pelaksanaan layanan	Kegiatan bimbingan kelompok	5
6	Teknik layanan	Strategi/teknik BK	6
7	Respons siswa	Partisipasi siswa	7
8	Hasil layanan	Perubahan perilaku siswa	8
9	Hambatan layanan	Kendala pelaksanaan	9
10	Harapan	Saran pengembangan layanan	10

Lampiran 2

TABULASI DATA

PERTANYAAN UNTUK GURU

GURU BK

PERTANYAAN	JAWABAN
1.Bagaimana kondisi siswa kelas VIII terkait kepercayaan diri saat berbicara di depan kelas?	Berdasarkan hasil pengamatan, kepercayaan diri siswa kelas VIII saat berbicara di depan kelas masih perlu ditingkatkan. Hal ini terlihat dari adanya siswa yang merasa gugup, malu, dan kurang berani mengemukakan pendapat atau mempresentasikan hasil tugas di depan kelas. Sebagian siswa cenderung pasif dalam kegiatan pembelajaran yang menuntut komunikasi lisan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri berbicara di depan kelas masih menjadi salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian dalam proses pembelajaran
2.Apakah banyak siswa yang mengalami kecemasan?	ya
3.Bagaimana bentuk kecemasan yang sering terlihat?	Bentuk kecemasan yang sering terlihat pada siswa saat berbicara di depan kelas meliputi gejala fisik, kognitif, dan perilaku. Gejala fisik berupa jantung berdebar, tangan gemetar, dan berkeringat. Gejala kognitif ditunjukkan oleh munculnya pikiran negatif, rasa takut melakukan kesalahan, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Sementara itu, gejala perilaku terlihat dari kecenderungan menghindari berbicara, kurang berpartisipasi dalam diskusi, dan menunjukkan keraguan saat menyampaikan pendapat di depan kelas.
4.Gejala apa saja yang biasanya tampak pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas?	Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas umumnya menunjukkan gejala fisik, kognitif, dan perilaku. Gejala fisik berupa jantung berdebar, tangan gemetar, suara bergetar, dan berkeringat. Gejala

	kognitif meliputi rasa takut melakukan kesalahan, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, serta kesulitan berkonsentrasi. Adapun gejala perilaku tampak dari kecenderungan menghindari berbicara di depan kelas, kurang aktif dalam diskusi, serta menunjukkan keraguan saat menyampaikan pendapat atau presentasi.
5. Apakah siswa terlihat gugup, diam, atau menghindar?	ya
6. Apakah ada perubahan perilaku tertentu?	Ya, terdapat perubahan perilaku pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Perubahan tersebut terlihat dari kecenderungan siswa menjadi lebih pasif dalam pembelajaran, menghindari kesempatan untuk berbicara atau presentasi, kurang berani mengemukakan pendapat, serta menunjukkan sikap gugup dan ragu-ragu saat berinteraksi di depan kelas. Selain itu, beberapa siswa cenderung menarik diri dari aktivitas yang menuntut penampilan di depan banyak orang.
7.Menurut Ibu/Bapak, apa faktor utama yang menyebabkan siswa cemas berbicara di depan kelas?	Menurut saya, faktor utama yang menyebabkan siswa cemas berbicara di depan kelas adalah rendahnya kepercayaan diri dan rasa takut melakukan kesalahan. Selain itu, kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari teman maupun guru, kurangnya pengalaman berbicara di depan umum, serta penguasaan materi yang belum optimal juga menjadi faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan. Faktor lingkungan, seperti kurangnya dukungan dari teman sebaya, turut memperkuat kecemasan siswa saat harus berbicara di depan kelas.
8. Apakah faktor keluarga, lingkungan teman, atau kepribadian siswa?	Menurut saya, kecemasan berbicara di depan kelas dipengaruhi oleh faktor keluarga, lingkungan teman sebaya, dan kepribadian siswa. Faktor keluarga dapat berupa kurangnya dukungan, pola asuh yang terlalu menuntut, atau minimnya kesempatan anak untuk mengekspresikan pendapat. Faktor lingkungan teman meliputi rasa takut diejek atau dinilai negatif oleh teman sebaya. Sementara itu, faktor kepribadian seperti sifat pemalu, rendahnya kepercayaan diri, dan kecenderungan mudah merasa gugup juga

	berperan dalam menimbulkan kecemasan saat siswa berbicara di depan kelas.
9.Apakah kurang percaya diri menjadi penyebab utama?	Ya, kurang percaya diri dapat dikatakan sebagai penyebab utama kecemasan berbicara di depan kelas. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah umumnya merasa kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga muncul rasa takut melakukan kesalahan dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang menghambat keberanian siswa untuk berbicara atau menyampaikan pendapat di depan kelas.
10.Bagaimana pengaruh kecemasan berbicara di depan kelas terhadap proses belajar siswa?	Kecemasan berbicara di depan kelas berpengaruh terhadap proses belajar siswa, terutama dalam aspek partisipasi dan keterlibatan dalam pembelajaran. Siswa yang mengalami kecemasan cenderung kurang aktif bertanya, menjawab pertanyaan, maupun menyampaikan pendapat selama kegiatan belajar berlangsung. Selain itu, kecemasan dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kemampuan siswa dalam menyampaikan informasi secara lisan, serta menghambat pengembangan keterampilan komunikasi. Akibatnya, proses pembelajaran menjadi kurang optimal dan berpotensi memengaruhi hasil belajar siswa.
11.Apakah siswa menjadi pasif?	Ya, kecemasan berbicara di depan kelas dapat menyebabkan siswa menjadi pasif dalam kegiatan pembelajaran. Siswa yang mengalami kecemasan cenderung kurang berani mengemukakan pendapat, bertanya, maupun berpartisipasi dalam diskusi kelas. Mereka lebih sering menjadi pendengar daripada terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan kemampuan komunikasi serta mengurangi efektivitas proses belajar siswa.
12.Apakah memengaruhi prestasi belajar?	Ya, kecemasan berbicara di depan kelas dapat memengaruhi prestasi belajar siswa. Kecemasan yang berlebihan dapat mengurangi partisipasi siswa dalam proses pembelajaran, menghambat kemampuan mereka untuk bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pendapat.

	Selain itu, rasa gugup saat presentasi atau menjawab pertanyaan dapat menyebabkan siswa tidak mampu menampilkan kemampuan secara optimal. Akibatnya, pemahaman materi dan hasil belajar siswa dapat menurun, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap prestasi belajar mereka.
13.Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas?	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, pembentukan kelompok, kegiatan inti, dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan inti, guru BK memberikan materi mengenai kepercayaan diri serta melatih siswa melalui diskusi dan simulasi berbicara di depan kelompok. Siswa juga diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman serta saling memberikan umpan balik. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian, mengurangi kecemasan, dan membangun kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan kelas.
14.Seberapa sering layanan dilakukan?	Layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas dilaksanakan secara berkala sesuai dengan program bimbingan dan konseling di sekolah. Umumnya, layanan ini dilakukan satu kali dalam satu atau dua minggu dengan beberapa kali pertemuan dalam satu siklus layanan. Frekuensi pelaksanaan dapat disesuaikan dengan tingkat kebutuhan dan kondisi siswa, hingga terlihat adanya perubahan perilaku dan peningkatan kepercayaan diri dalam berbicara di depan kelas.
15.Metode apa yang digunakan?	Metode yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas meliputi diskusi kelompok, pemberian informasi, role playing, simulasi presentasi, tanya jawab, serta pemberian umpan balik. Metode-metode tersebut bertujuan untuk melatih keberanian siswa dalam berbicara, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu siswa mengurangi rasa cemas ketika harus tampil di depan kelas.

16.Teknik apa saja yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa lebih percaya diri?	Teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri antara lain teknik diskusi kelompok, role playing, simulasi, modeling, reinforcement, serta latihan perilaku (behavior rehearsal). Teknik-teknik tersebut bertujuan untuk melatih keberanian siswa dalam berbicara, membiasakan mereka tampil di depan orang lain, serta mengurangi rasa cemas sehingga kepercayaan diri siswa dapat meningkat secara bertahap.
17. Apakah menggunakan diskusi, role play, atau latihan presentasi?	Ya
18.Teknik mana yang paling efektif?	Teknik yang paling efektif dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan kelas adalah teknik role playing dan simulasi. Kedua teknik ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara langsung dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata di kelas, sehingga siswa dapat mengurangi rasa cemas dan meningkatkan keberanian secara bertahap. Selain itu, teknik latihan berulang (behavior rehearsal) juga sangat membantu dalam memperkuat kepercayaan diri siswa melalui pembiasaan.
19. Bagaimana respons siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok?	Respons siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok pada awalnya cenderung pasif, ragu-ragu, dan kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat. Namun, seiring berjalannya kegiatan, siswa mulai menunjukkan perubahan positif seperti lebih aktif dalam diskusi, berani berbicara dalam kelompok, serta lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman pribadi. Secara umum, respons siswa terhadap layanan bimbingan kelompok menunjukkan perkembangan yang positif dalam meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri mereka.

20.Apakah siswa aktif berpartisipasi?	Ya
21.Apakah siswa terlihat nyaman dan terbuka?	Ya, siswa pada umumnya mulai terlihat lebih nyaman dan terbuka selama mengikuti layanan bimbingan kelompok. Pada awal kegiatan siswa cenderung masih ragu dan kurang percaya diri, namun seiring berjalannya proses layanan, suasana kelompok yang mendukung dan adanya rasa saling percaya membuat siswa lebih berani untuk mengungkapkan pendapat serta pengalaman pribadi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterbukaan dan kenyamanan siswa dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
22.Apakah terdapat perubahan pada siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok?	Ya, terdapat perubahan positif pada siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan kelas, berkurangnya rasa cemas, serta meningkatnya keberanian untuk mengemukakan pendapat dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, siswa juga menjadi lebih aktif dalam diskusi kelas dan lebih mampu mengatasi rasa takut saat harus tampil di depan orang lain.
23. Apakah siswa menjadi lebih berani berbicara?	Ya, siswa menjadi lebih berani berbicara setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan guru, serta tampil dalam presentasi di depan kelas. Melalui proses layanan yang berkelanjutan, siswa mulai mampu mengurangi rasa cemas dan menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik dalam kegiatan pembelajaran.
24. Apakah tingkat kecemasan berkurang?	Ya, tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Hal ini terlihat dari berkurangnya rasa takut dan gugup saat berbicara di depan kelas, meningkatnya kelancaran dalam menyampaikan pendapat, serta bertambahnya keberanian siswa untuk

	tampil di depan teman-temannya. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi dalam membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.
25.Apa saja hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok?	Hambatan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok antara lain kurangnya kepercayaan diri siswa, rasa malu dan takut salah, serta rendahnya keterbukaan siswa dalam mengungkapkan pendapat. Selain itu, perbedaan karakter siswa, keterbatasan waktu pelaksanaan, dan kurangnya motivasi juga menjadi kendala dalam proses layanan. Hambatan-hambatan tersebut dapat memengaruhi kelancaran kegiatan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas.
26.Apakah keterbatasan waktu, fasilitas, atau partisipasi siswa?	Ya, keterbatasan waktu, fasilitas, dan partisipasi siswa merupakan hambatan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Keterbatasan waktu menyebabkan kegiatan tidak dapat dilaksanakan secara optimal dan berkelanjutan. Keterbatasan fasilitas dapat mengurangi kenyamanan dalam pelaksanaan layanan. Selain itu, rendahnya partisipasi siswa, seperti kurangnya keaktifan dan rasa malu untuk berbicara, juga menjadi kendala dalam mencapai tujuan layanan bimbingan kelompok secara maksimal.
27.Bagaimana cara mengatasi hambatan tersebut?	Hambatan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat diatasi dengan pengaturan waktu yang efektif, penciptaan suasana kelompok yang nyaman, serta pemberian motivasi dan penguatan kepada siswa. Selain itu, penggunaan metode yang variatif seperti role playing dan simulasi, peningkatan partisipasi siswa secara bertahap, serta pemanfaatan fasilitas yang tersedia secara optimal juga dapat membantu kelancaran pelaksanaan layanan. Dengan demikian, tujuan bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas dapat tercapai secara lebih efektif.
28. Apa harapan dan saran Ibu/Bapak	Harapan saya, pelaksanaan layanan

terkait pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah?	bimbingan kelompok di sekolah dapat terus berjalan secara rutin dan berkelanjutan sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa dan mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Selain itu, diharapkan adanya peningkatan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran. Saran saya, layanan bimbingan kelompok perlu dilaksanakan secara terjadwal dengan menggunakan metode yang bervariasi, serta didukung oleh kerja sama antara guru BK, guru mata pelajaran, dan pihak sekolah agar pelaksanaannya menjadi lebih efektif.
29.Apa yang perlu ditingkatkan?	Hal yang perlu ditingkatkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah meliputi keaktifan dan partisipasi siswa, peningkatan kepercayaan diri siswa, serta kualitas pelaksanaan layanan dengan penggunaan metode yang lebih variatif. Selain itu, konsistensi pelaksanaan layanan, keterampilan guru BK dalam mengelola kelompok, serta dukungan fasilitas dan kerja sama antar pihak sekolah juga perlu ditingkatkan agar tujuan layanan dapat tercapai secara optimal.
30.Dukungan apa yang dibutuhkan agar layanan lebih efektif?	Dukungan yang dibutuhkan agar layanan bimbingan kelompok lebih efektif meliputi dukungan dari pihak sekolah dalam penyediaan waktu dan kebijakan yang mendukung, dukungan guru mata pelajaran dalam memberikan kesempatan siswa untuk berbicara di kelas, serta dukungan fasilitas yang memadai. Selain itu, peran guru BK dalam memberikan motivasi, dukungan teman sebaya yang positif, serta dukungan orang tua juga sangat penting untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dan mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.

PERTANYAAN UNTUK SISWA

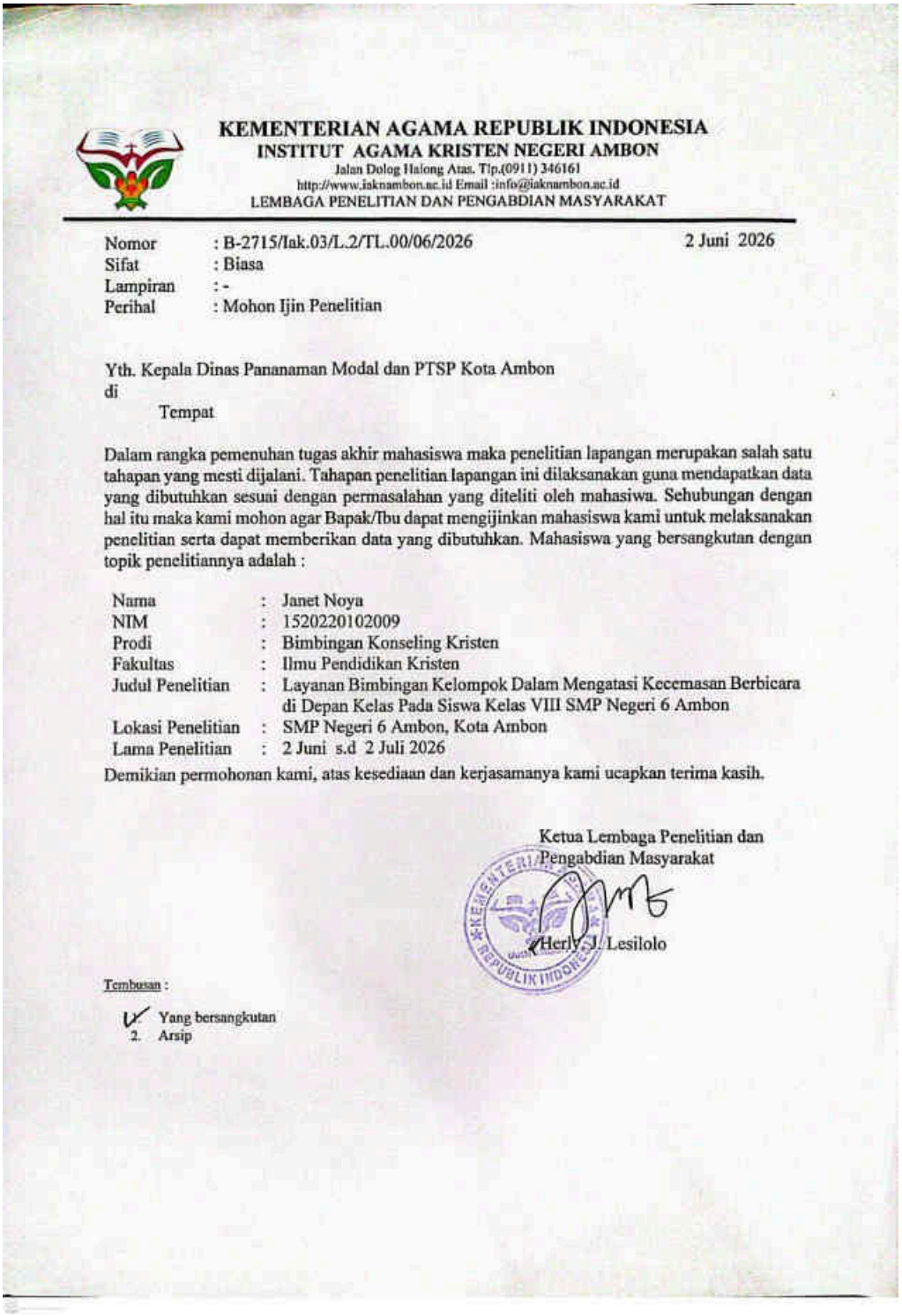
SISWA

PERTANYAAN	JAWABAN
1.Bagaimana perasaan kamu ketika di minta di depan kelas?	Saya merasa gugup dan cemas
2. Apakah kamu merasa gugup atau malu?	Ya, saya merasa gugup
3. sejak kapan perasaan itu muncul?	Mucul saat saya di minta untuk berbicara
4. apa yang membuat kamu merasa cemas saat berbicara di depan kelas?	- Saya takut salah bicara atau tidak bisa menjawab, dan di tertawakan banyak teman
5. apakah takut salah bicara?	Ya
6. Apakah takut di tertawakan?	Ya
7. apakah kurang percaya diri ?	Ya
8. Apakah kurang memahami materi?	Tidak
9. . Apa yang biasa kamu rasakan ketika tampil di depan kelas ?	Saya merasa gugup, tangan berkeringat , sehingga sulit berkonsetrasi.
10. Apakah tangan gemetar?	Ya
11. Jantung berdebar?	Ya
12. Sulit berkonsentrasi	Ya
13. Lupa materi	Ya
14. Suara jadi pelan atau terbata- bata?	Ya
15. Apakah kecemasan berbicara di dalam kelas mempengaruhi kegiatan belajar?	Ya, sangat berpengaruh
16. Apakah kamu menjadi kurang aktif?	Ya, sering
17. Apakah sering menghindar presentasi	Ya
18. bagaimana Pengaruhnya terhadap nilai dan kepercayaan diri?	Sangat pengaruh, membuat nilai saya jadi jelek dan tidak percaya diri
19. Apakah kamu pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok di sekolah?	Ya pernah

20. Bagaiman kegiatan tersebut dilakuan ?	Kegiatan ini dilakukan secara berkelompok dan ada dari berbagai kelas
21. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti kegiatan?	Sangat merasa tenang dan juga lebih rileks

Lampiran 3

Surat Permohonan Penelitian dari Kampus



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI AMBON
Jalan Dolog Halong Atas. Tlp.(0911) 346161
http://www.iaknambon.ac.id Email :info@iaknambon.ac.id
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Nomor : B-2715/Iak.03/L.2/TL.00/06/2026 2 Juni 2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Mohon Ijin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Pananaman Modal dan PTSP Kota Ambon
di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir mahasiswa maka penelitian lapangan merupakan salah satu tahapan yang mesti dijalani. Tahapan penelitian lapangan ini dilaksanakan guna mendapatkan data yang dibutuhkan sesuai dengan permasalahan yang diteliti oleh mahasiswa. Sehubungan dengan hal itu maka kami mohon agar Bapak/Ibu dapat mengijinkan mahasiswa kami untuk melaksanakan penelitian serta dapat memberikan data yang dibutuhkan. Mahasiswa yang bersangkutan dengan topik penelitiannya adalah :

Nama	:	Janet Noya
NIM	:	1520220102009
Prodi	:	Bimbingan Konseling Kristen
Fakultas	:	Ilmu Pendidikan Kristen
Judul Penelitian	:	Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon
Lokasi Penelitian	:	SMP Negeri 6 Ambon, Kota Ambon
Lama Penelitian	:	2 Juni s.d 2 Juli 2026

Demikian permohonan kami, atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

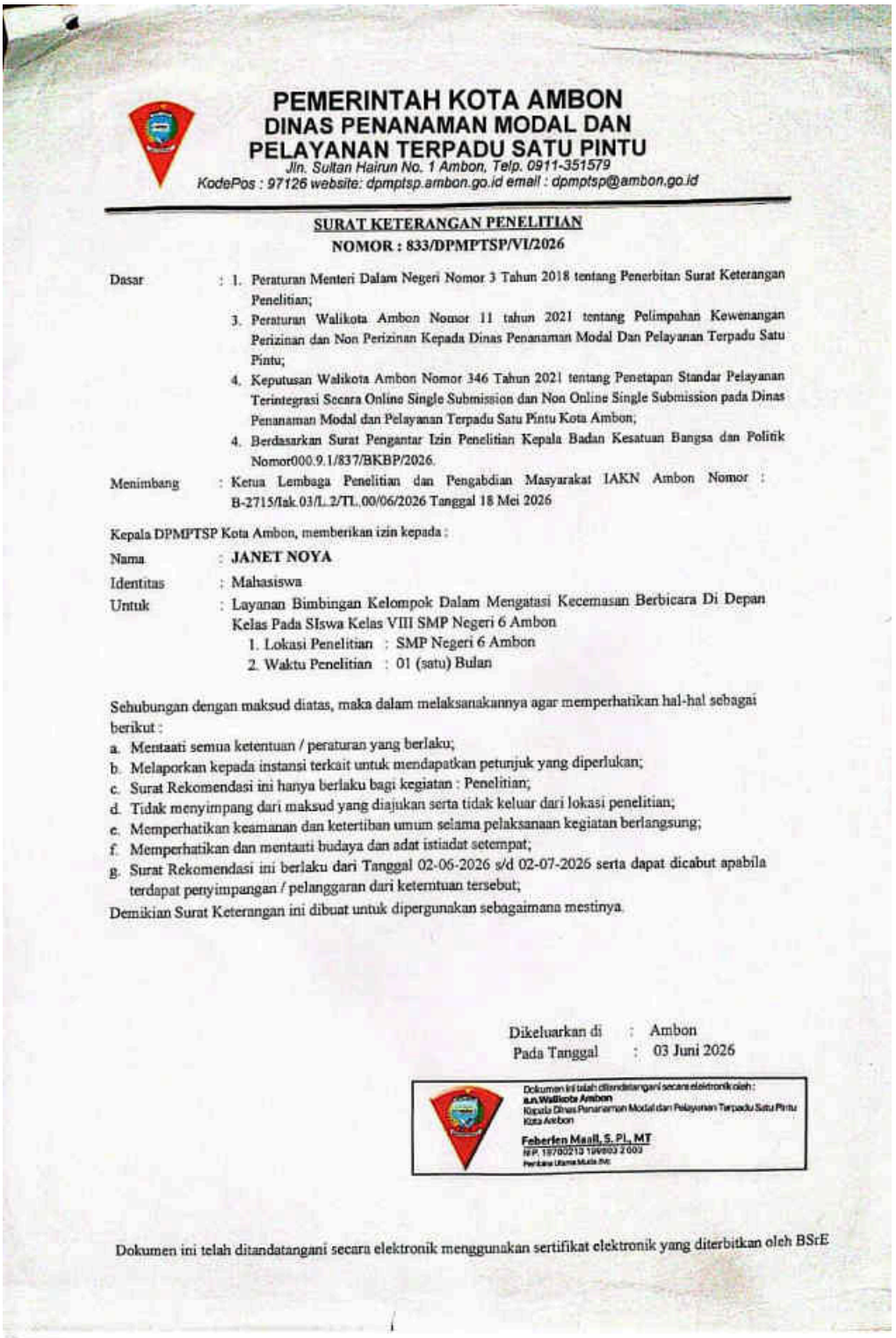
Ketua Lembaga Penelitian dan
Pengabdian Masyarakat

Herly J. Lesilolo

Tembusan :
1. Yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 4

Surat Permohonan Penelitian dari Badan Dinas Penanaman Modal & Pelayan Terpadu Satu Pintu



PEMERINTAH KOTA AMBON
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jln. Sultan Hairun No. 1 Ambon, Telp. 0911-351579
KodePos : 97126 website: dpmptsp.ambon.go.id email : dpmptsp@ambon.go.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR : 833/DPMPTSP/VI/2026

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
3. Peraturan Walikota Ambon Nomor 11 tahun 2021 tentang Pelimpahan Kewenangan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;
4. Keputusan Walikota Ambon Nomor 346 Tahun 2021 tentang Penetapan Standar Pelayanan Terintegrasi Secara Online Single Submission dan Non Online Single Submission pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Ambon;
4. Berdasarkan Surat Pengantar Izin Penelitian Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Nomor000.9.1/837/BKBP/2026.

Menimbang : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat IAKN Ambon Nomor : B-2715/Iak.03/L.2/TL.00/06/2026 Tanggal 18 Mei 2026

Kepala DPMPTSP Kota Ambon, memberikan izin kepada :

Nama : **JANET NOYA**
Identitas : Mahasiswa
Untuk : Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada SIswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon
1. Lokasi Penelitian : SMP Negeri 6 Ambon
2. Waktu Penelitian : 01 (satu) Bulan

Sehubungan dengan maksud diatas, maka dalam melaksanakannya agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :
a. Mentaati semua ketentuan / peraturan yang berlaku;
b. Melaporkan kepada instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk yang diperlukan;
c. Surat Rekomendasi ini hanya berlaku bagi kegiatan : Penelitian;
d. Tidak menyimpang dari maksud yang diajukan serta tidak keluar dari lokasi penelitian;
e. Memperhatikan keamanan dan ketertiban umum selama pelaksanaan kegiatan berlangsung;
f. Memperhatikan dan mentaati budaya dan adat istiadat setempat;
g. Surat Rekomendasi ini berlaku dari Tanggal 02-06-2026 s/d 02-07-2026 serta dapat dicabut apabila terdapat penyimpangan / pelanggaran dari ketentuan tersebut;

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

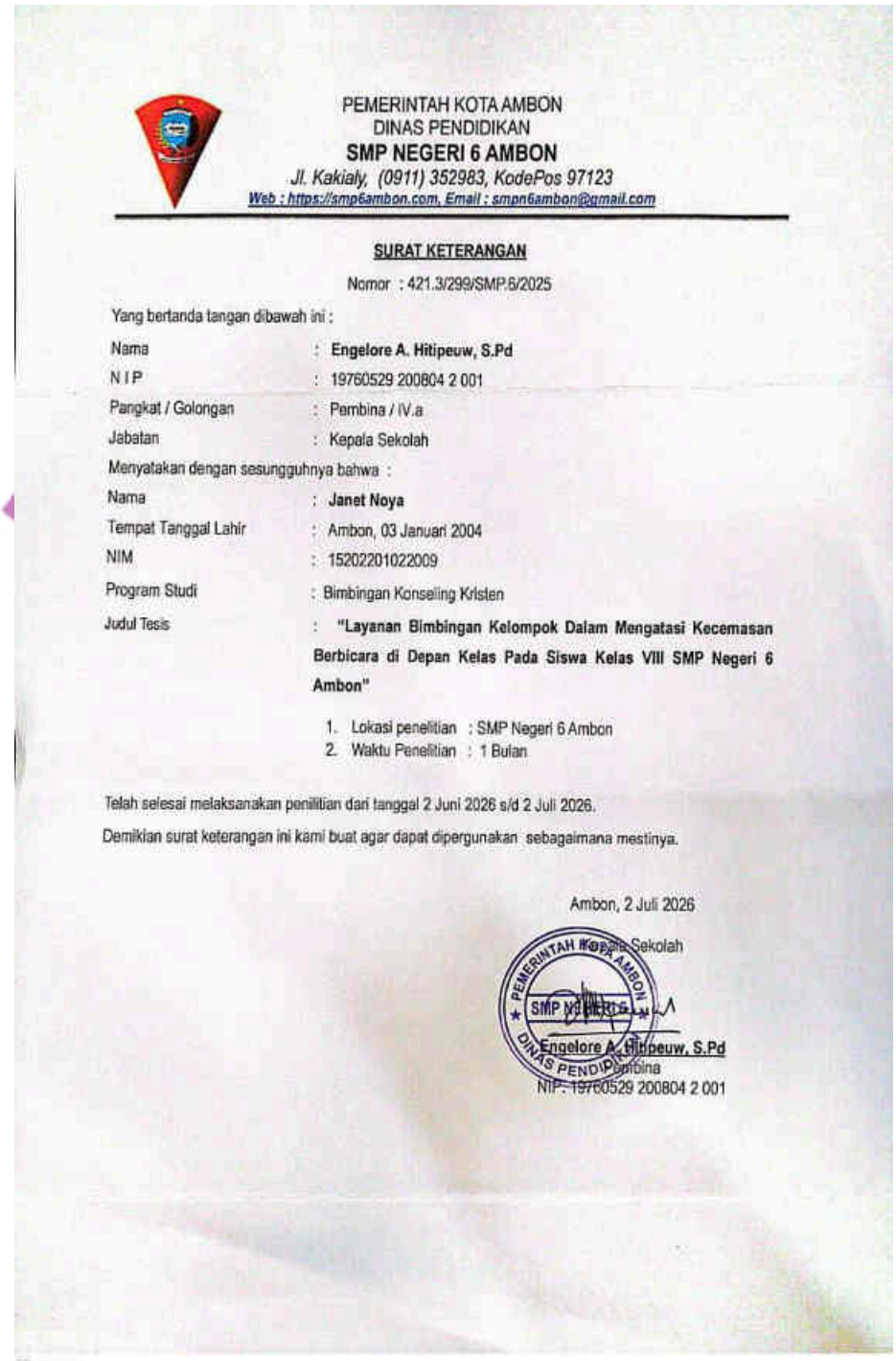
Dikeluarkan di : Ambon
Pada Tanggal : 03 Juni 2026

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik oleh :
a.n.Walikota Ambon
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kota Ambon
Feberlen Maail, S. Pi., MT
NIP. 19700213 199803 2 003

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE

Lampiran 5

Surat Selesai Penelitian dari SMP Negeri 6 Ambon



PEMERINTAH KOTA AMBON
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 6 AMBON
Jl. Kakialy, (0911) 352983, KodePos 97123
Web : https://smp6ambon.com, Email : smpn6ambon@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/299/SMP.6/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: **Engelore A. Hitipeuw, S.Pd**
N I P	: 19760529 200804 2 001
Pangkat / Golongan	: Pembina / IV.a
Jabatan	: Kepala Sekolah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: **Janet Noya**
Tempat Tanggal Lahir	: Ambon, 03 Januari 2004
NIM	: 15202201022009
Program Studi	: Bimbingan Konseling Kristen
Judul Tesis	: **"Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Ambon"**

1. Lokasi penelitian : SMP Negeri 6 Ambon
2. Waktu Penelitian : 1 Bulan

Telah selesai melaksanakan penilitian dari tanggal 2 Juni 2026 s/d 2 Juli 2026.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ambon, 2 Juli 2026

Kepala Sekolah

PEMERINTAH KOTA AMBON
SMP NEGERI 6
DINAS PENDIDIKAN

Engelore A. Hitipeuw, S.Pd
Pembina
NIP. 19760529 200804 2 001

Lampiran 5

Renvana Pelaksanaan Layanan (RPL)

PEMERINTAH KOTA AMBON
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 6 AMBON
Jl.Kakialy (0911) 352983, Kode Pos 97123
Web :https://smpn6ambon.id Email: smpn6ambon@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK

1. IDENTITAS
   a. Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 6 AMBON
   b. Tahun Pelajaran/Semester : 2026/2027/ Semester Genap
   c. Sasaran Layanan : 1. Kode siswa (JN) Nama JN Kls 8.1
      2. Kode siswa (MS) Nama MS Kls 8.2
      3. Kode siswa (RR) Nama RR Kls 8.3
      4. Kode siswa (FL) Nama FL Kls 8.4
      5. Kode siswa (Al) Nama Al Kls 8.9
      6. Kode siswa (MU) Nama MU Kls 8.10
      7. Kode siswa (AS) Nama AS Kls 8.11
      8. Kode siswa (MM) Nama MM Kls 8.12
   d. Pelaksana : Guru bimbingan dan konseling
   e. Pihak Terkait* : Siswa Kelas VIII
2. TUGAS PERKEMBANGAN : Mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan berkomunikasi secara efektif, serta keberanian menyampaikan pendapat dalam kegiatan pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari.
3. TEMA : Mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas
4. BIDANG BIMBINGAN : Pribadi
5. FUNGSI LAYANAN : Fungsi Pemahaman, Fungsi Pencegahan, Fungsi Pengembangan
6. TUJUAN : Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, Peserta didik diharapkan Mampu :
   1. Menjelaskan pengertian kecemasan berbicara di depan kelas.
   2. Mengidentifikasi penyebab munculnya kecemasan yang dialami.
   3. Mengungkapkan pengalaman pribadi secara terbuka dalam kelompok.
   4. Mengenali pikiran-pikiran negatif yang memengaruhi rasa percaya diri.
   5. Menumbuhkan keyakinan bahwa kecemasan dapat dikurangi melalui latihan yang bertahap.
7. WAKTU DAN TEMPAT:
   a. Tanggal : 26 Mei 2026
   b. Waktu Layanan : .....
   c. Alokasi Waktu : .....1 x 40 Menit.....
   d. Tempat : .....Ruangan bimbingan Konseling SMP Negeri 6 Ambo .....
8. METODE : ...Diskusi, Curah Pendapat, Tanya Jawab, Refleksi.....
9. SARANA :

a. Media/Alat : …Kartas HVS, Pulpen……

b. Sumber Materi Layanan : …… Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMP……

10. LANGKAH KEGIATAN :

……

Alokasi Waktu	Kegiatan	Rincian Kegiatan
10 menit	Tahap Pembentukan	Guru BK menyambut peserta didik dengan ramah dan mempersilakan mereka duduk membentuk lingkaran agar setiap anggota dapat saling melihat. Kegiatan diawali dengan salam, doa, dan perkenalan singkat. Guru BK menjelaskan tujuan layanan bimbingan kelompok, manfaat kegiatan yang akan dilakukan, serta pentingnya menjaga asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, saling menghargai, dan tidak menghakimi teman selama proses berlangsung. Untuk menciptakan suasana yang nyaman, Guru BK mengajak peserta didik mengikuti permainan singkat "Merangkai Nama" sehingga hubungan antaranggota menjadi lebih akrab dan tidak canggung.
5 menit	Tahap Peralihan	Guru BK mengajak peserta didik berbicara mengenai perasaan mereka ketika diminta tampil di depan kelas. Beberapa pertanyaan yang diajukan antara lain: • Apa yang biasanya kamu rasakan ketika guru meminta presentasi? • Hal apa yang paling membuatmu takut ketika berbicara di depan kelas? • Pernahkah kamu menolak atau menghindari presentasi? Mengapa? Guru BK memberikan penguatan bahwa rasa gugup merupakan hal yang wajar dan dapat dialami oleh siapa saja. Selanjutnya Guru BK memperkenalkan bahwa pada kegiatan ini peserta didik akan belajar mengenali pikiran negatif yang menyebabkan rasa cemas.
20 menit	Tahap Kegiatan	Guru BK membagikan LKPD kepada seluruh anggota kelompok. Setiap peserta didik diminta menuliskan pengalaman ketika harus berbicara di depan kelas. Selanjutnya Guru BK mengajak peserta didik mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul, misalnya: • "Saya pasti salah." • "Teman-teman akan menertawakan saya." • "Saya tidak bisa berbicara dengan baik." • "Guru pasti kecewa."

		Setelah semua peserta menyampaikan pendapatnya, Guru BK memfasilitasi diskusi kelompok untuk membedakan antara pikiran yang berdasarkan fakta dan pikiran yang hanya berupa kekhawatiran. Melalui teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Guru BK membimbing peserta didik mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih realistis, seperti: • "Saya sudah belajar sehingga saya mampu mencoba." • "Kalaupun melakukan kesalahan, saya masih bisa memperbaikinya." • "Teman-teman juga pernah merasa gugup." • "Yang terpenting adalah berani mencoba." Guru BK memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menyampaikan hasil refleksinya dan saling memberikan dukungan satu sama lain.
5 menit	Tahap Pengakhiran	Guru BK mengajak peserta didik menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan. Peserta didik menyampaikan hal baru yang mereka pelajari pada pertemuan hari ini. Guru BK memberikan motivasi agar peserta didik mulai menerapkan pikiran-pikiran positif ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Sebagai latihan mandiri, peserta didik diminta mencoba berbicara atau bertanya minimal satu kali dalam kegiatan belajar sebelum pertemuan berikutnya. Kegiatan ditutup dengan doa bersama dan salam

11. RENCANA PENILAIAN :

a. Penilaian Proses :

Guru BK mengamati:

- Keaktifan peserta didik.
- Keberanian mengemukakan pendapat.
- Kemampuan bekerja sama.
- Sikap menghargai pendapat teman.
- Keterbukaan dalam mengikuti kegiatan.

b. Penilaian Hasil :

Peserta didik mampu:

- Menjelaskan penyebab kecemasan berbicara di depan kelas.
- Mengidentifikasi pikiran negatif yang dimiliki.
- Menyusun pikiran alternatif yang lebih positif.
- Menunjukkan motivasi untuk mulai berani berbicara.

12. RENCANA TINDAK LANJUT : Guru BK melakukan pemantauan terhadap perkembangan peserta didik melalui koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran. Peserta didik yang masih menunjukkan kecemasan tinggi akan mengikuti pertemuan kedua bimbingan kelompok dengan fokus pada latihan berbicara (Role Playing) sebagai bentuk penguatan keterampilan berbicara di depan kelas.

Ambon, ...20
Mengetahui,
Kepala Sekolah,

(.....)
NIP.

Guru bimbingan dan konseling

Hetibela Y. Sangadji, S.Pd..Gr
NIP. 19950616 202221 2 019

Lampiran 6

Dokumentasi



