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 Touw, 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

IAKN AMBON

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