

LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING MENGGUNAKAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI MENGURANGI CEMAS BICARA DI HADAPAN UMUM

Aulia Arrafah Wibowo¹⁾, Ulfa Danni Rosada²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
aulia2000001169@webmail.uad.ac.id¹⁾ ulfa.rosada@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Tujuan dari artikel ini yaitu meninjau cara mereduksi kecemasan bicara di hadapan umum menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi. Dengan menggunakan metode studi literatur, Penelitian studi literatur dengan membaca jurnal-jurnal ilmiah. Dengan melakukan pengkajian mengenai teori dan konsep berdasarkan sumber literatur seperti jurnal dan artikel yang relevan dengan permasalahan yang sedang diamati kemudian didapatkan kesimpulan. Metode dokumentasi yang dipakai dalam teknik pengumpulan data. Salah satu bentuk cemas dan perasaan takut ketika kecemasan bicara di hadapan umum yang berasal dari berbagai proses pembelajaran itu sendiri disebut kecemasan bicara di hadapan umum. Guru BK atau konselor sangat berperan penting dalam membantu memberikan layanan bimbingan dan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi yang diharapkan dapat mengatasi permasalahan kecemasan bicara di hadapan umum karena sangat berdampak terhadap aktivitas tahap belajar dirumah maupun disekolah yang dilakukan para peserta didik setiap saat. Para peserta didik diharapkan lebih banyak belajar lagi bagaimana mengendalikan diri agar dapat percaya diri dalam berbicara, mengeluarkan pendapat dan berkomunikasi dihadapan umum.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi, Serta Kecemasan Bicara Di Depan Umum*

1. Pendahuluan

Dimasa remaja menjadi masa peralihan dari kanak-kanak dan akan menjadi deewasa awal, kemudian mengalami proses perkembangan pada semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Pada masa remaja, peran individu secara umum adalah sebagai seorang pelajar. Menjadi seorang pelajar memberikan urgensi bahwa pelajar harapannya dimasa depan akan menjadi pedoman negeri untuk menjadi sumber daya manusia yang mempunyai intelektual yang tinggi, terampil, berpengetahuan, kreatif, serta akan menjadi tumpuan atau adanya semua harapan.

Terutama dalam persaingan di globalisasi dunia ini yang semakin maju dan serba canggih ini. Setiap Individu baik pelajar akan tersebut juga diharapkan mampu memberikan atau dapat menyediakan berbagai ide serta gagasannya untuk membuat pembangunan dari negeri, yang nyata adanya. Selain itu. seorang peserta didik terutama pelajar juga sangat diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku dalam berbagai media. Terutama dalam media yang kompeten dan baik. baik ada dalam lingkungan formal atau non formal. Contohnya didalam ada di dalam kelas, di tempat kerja maupun sebagai anggota masyarakat ataupun bagian instalasi pemerintah atau daerah. Maka oleh karena itu. Hal yang akan dilakukan untuk mewujudkan atau untuk mengungkapkan ide serta gagasan tersebut, sangat dibutuhkan kemampuan untuk bicara di depan umum maupun disebuah lingkungan masyarakat yang lain yang harus dilaksanakan pada para peserta didik. Menurut artikel (*1838-Article Text-4044-3-10-20220103*, n.d.)

Setiap individu pada khususnya untuk para remaja, tidak akan pernah lepas dari berbagai permasalahan. Terkadang masalah kecil muncul, maupun besar. Berbagai masalah yg akan menyelimuti peserta didik diantaranya antara lain. Melingkupinya dan kadang-kadang sulit juga untuk diatasi. Jika tidak diatasi maka peserta didik akan mengalami permasalahan yang lebih besar. Salah satu permasalahan yang akan sering di lalui adalah menyebabkan perasaan cemas dan gelisah berlebihan menurut artikel (*1838-Article Text-4044-3-10-20220103*, n.d.). Maka oleh karena itu, jika tidak segera ditangani maka kecemasan akan seringkali menghinggap ke dalam diri manusia. Baik manusia dewasa ataupun para pelajar dan mahasiswa. Definisi kecemasan yaitu sesuatu hal yang dapat menimpa setiap orang pada kurun waktu tertentu di dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan manusia. Tidak hanya itu cemas akan hal itu berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama. cemasan bicara di depan umum menjadi jenis antara bentuk kecemasan itu adalah kecemasan berbicara di depan umum. Menurut Chaplin (2018). Kecemasan adalah perasaan dimana adanya campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut

Berbicara atau menyampaikan fakta atau informasi yang dilaksanakan secara lisan menjadi sebuah kebutuhan hampir semua orang miliki, menurut (Febriana et al., n.d.). berbicara menjadi salah satu kebutuhan yang sangat dasar dan penting bagi manusia untuk keberlanjutan hidupnya. Dengan adanya berbicaralah. Kita dapat mengungkapkan berbagai informasi mengenai pikiran kita, baik mengenai sesuatu bisa diketahui ataupun yang akan disampaikan kepada pihak lain untuk diamati atau diamanahkan baik satu orang, dua orang atau pun banyak orang sekalipun. Menurut (Febriana et al., n.d.) kesimpulannya berbicara menjadi salah satu sarana untuk menampilkan mengenai eksistensi kita sebagai makhluk hidup. terutama sebagai makhluk sosial.

Walaupun cemas berbicara di depan kelas adalah sebuah peristiwa atau keadaan yang wajar saja terjadi. Atau dapat dikatakan bahkan pasti ada hamoir dari sebagian dari individu yang akan dijadikan pengalaman berbicara di depan umum nanti. Hal yang harus dioerhatikan ialah ketika kecemasan itu menjadi masalah, ketika seseorang memiliki cemas berbicara di depan kelas yang berlebihan. Di konseptualisasikan sebgai salah satu penyebab ketidak berhasilan pra peserta didik. Dalam realita disekolah menunjukkan hasil bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara yang tinggi. Akan secara signifikan lebih mungkin putus untuk terus mencapai rata-rata nilai di kelas. Akan dibandingkan dengan peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara yang rendah.

Potensi kemampuan berkomunikasi menjadi tantangan besar di abad saat ini. Masih terdapat beberapa orang yang belum baik dalam menguasai cara berkomunikasi yang baik, seperti masih gugup mengalami cemas yang berlebih hingga lupa dan terbata-bata pelafalannya terutama dihadapan umum ataupun orang banyak. Yang dipaparkan (Febriani et al., 2021) dijelaskan bahwa salah satu ciri seseorang yang sering grogi dan gemetar merupakan salah satu bentuk kecemasan berbicara didepan umum. Maka daripada itu fenomena ini menjadi faktor besar yang dapat menngganggu kenyamanan dan kualitas hidup seseorang. Konseling kelompok disini sangat berperan penting sehingga dapat segera menganangani dalam membantu peserta didik mengurangi permasalahan mengenai cemas bicara di hadapan umum. Didalam

konseling kelompok sendiri terdiri atas pemimpin kelompok dan konselor yang akan bersedia menyelesaikan berbagai macam problem permasalahan yang dapat diterima dari peserta didik.

Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat untuk penyelenggaraan pendidikan, maka didalamnya akan ada berlangsung proses belajar mengajar seta pelaksanaan proses konseling sendiri. Namun jika dilihat dari fakta atau kenyataanya pelaksanaan proses konseling kelompok sendiri masih belum dilaksanakan secara maksimal. Adapula yang melaksanakannya secara spontan tanpa memikirkan tata urutan yang benar. Contohnya yang akan dilakukan masih secara konvensional dan belum menggunakan teknik-teknik khusus dalam membantu siswa untuk mengembangkan dirinya dan menyelesaikan berbagai suatu permasalahan siswa.

Hal ini dapat dilihat dari pandangan bimbingan dan konseling sendiri, jelas sekali bahwa masih ada beberapa guru beum melaksanakan tugasnya. Terutama para guru bimbingan dan konseling karena akan sangat dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan berbagai permasalahan para peserta didik sendiri yang ada di sekolah nya. Hal yang dilakukan guru bk yaitu selain itu juga untuk membimbing, mengarahkan memberi arahan dan memandirikan serta mengembangkan potensi-potensi peserta didik sampai peserta didik. Terutama membimbing para peserta didik untuk yakin akan kemampuan yang ada didalam dirinya sendiri, dan sehingga dapat menyelesaikan masalah yang peserta didik yang ia hadapi.

Dari yang dipaparkan oleh (Fitra Tunisa Has, 2018) konseling kelompok disini berfungsi dalam mengawasi baik aspek-aspek tugas perkembangan para peserta didik yang terdiri dari tujuh bidang sendiri, antara lain fisik, moralnya, psikososialnya kemudian kognitif. Terutama dalam konseling kelompok teknik relaksasi menjadi salah satu teknik yang efektif dalam menanggungi permasalahan kecemasan berbicara depan umum yang masih banyak dialami para peserta didik. Terapi relaksasi disini pelaksanaanya sangat beragam teknik, namun dasar dari prosedurnya menggunakan teori belajar dimana teori belajar menyertakan berbagai pedoman-pedoman belajar serta bertujuan mengubah arah norma berperilaku siswa ke arah yang lebih baik atau adaptif.

Tujuan yang akan dicapai menggunakan teknik relaksasi ini yaitu para peserta didik dapat mengatur mengontrol dirinya sendiri dalam berbicara didepan umum teman-teman atau masyarakat kemudian bisa lebih terlihat percaya pada dirinya sendiri.

2. Metode

Metode penelitian dengan memakai metode penelitian kualitatif studi literatur. Penulis melakukan pengkajian tentang teori dan konsep yang digunakan dengan berbagai literature yang ada, diantaranya dari artikel-artikel ilmiah seperti jurnal dan proseding serta buku yang relavan kemudian diambil kesimpulannya dari proses penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan proses mendapatkan data mengenai hal atau variabel penelitian yang berupa buku, catatan, artikel jurnal, surat kabar, transkrip, dan sebagainya.

3. Hasil dan Pembahasan

Fenomena Cemas Bicara Di Hadapan Umum

Masalah ini akan sangat mengganggu dalam kehidupan salah satunya adalah cemas bicara di hadapan umum. (Sarpourian et al., 2022) menjelaskan dimana masalah ini termasuk dalam kecemasan sosial dan masih banyak para peserta didik sulit untuk berkomunikasi yang baik dan lancar didepan banyak orang. Kecemasan berbicara di depan umum menurut pendapat (Bukhori, B. (2016)., n.d.) merupakan cara menyampaian komunikasi yang tidak sempurna dan tidak berlajalan dengan efektif dikarenakan berbagai faktor antara lain kurangnya kenyamanan sehingga menimbulkan perasaan khawatir takut bahkan untuk sekedar berbicara sedikit didepan dihadapan umum.

Salah satu contoh fenomenan cemas bicara di hadapan umum yaitu siswa siswi tidak percaya diri untuk menyampaikan hasil pekerjaannya didepan kelas, saat presentasi, tidak berani memberikan pendapat. Contoh dalam (Gallego et al., 2022) gejala pada keadaan emosi yang tidak stabil, bercirikan keringat dingin, jantung berdebar, sangat tegang, jari-jari kaki atau tangan bergerak-gerak tanpa aturan sendiri,

takut, dan khawatir yang biasa dialami oleh penderita cemas bicara di hadapan umum. Dampak lain yang akan ditimbulkan sendiri yaitu memiliki dampak negatif karena akan berpengaruh pada prestasi akademik belajar siswa serta jika diabaikan dan dibiarkan terus-menerus akan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. (Khaerunnisa et al., 2020)

Pengertian Cemas Bicara Di Hadapan Umum

Realita bahwa cemas berbicara di depan umum tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar dan perkembangannya. Menurut Siber (Safitri et al., 2022) adalah kecemasan berbicara di depan umum dapat memengaruhi proses akademik siswa. Siswa yang merasa cemas akan berusaha untuk menghindari setiap presentasi di kelas. Disini menurut Rakhmat (2015) kecemasan di mana sebagai salah satu faktor penghambat dalam proses belajar. Dengan itu akan yang dapat mengganggu kerja dari fungsi-fungsi kognitif seseorang. Contohnya seperti berkonsentrasi, mengingat pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Faktor-Faktor Penyebab Cemas Bicara Di Depan Umum

Dapat ditampilkan beberapa diantara beberapa faktor yang mempengaruhi cemas bicara di depan umum menurut (Rusman & Nasution, 2021) yaitu: (a) Kepercayaan pada diri sendiri, Kepercayaan pada diri sendiri yaitu seorang pembicara memiliki kemampuan untuk meyakinkan kepada pada dirinya sendiri. Bahwa peserta didik atau individu bisa dan siap dalam menyampaikan pembicaraan di depan umum formal maupun non formal. (b) Persiapan, Persiapan sangat penting dan tidak boleh di lupakan. Karena persiapan yang matang, baik materi, mental, dan juga keterampilan keterampilan lain yang mendukung sangat membantu penampilan yang baik. serta akan lebih percaya diri. (c) Penolakan, Penolakan yaitu memberikan tanggapan yang buruk atau negatif yang diberikan oleh pendengar sangat memberikan dampak bagi pembicara di depan umum. Si pembaca sendiri juga akan memiliki kepercayaan di mana untuk harus benar-benar merasa ikhlas dan selalu siap dalam memberikan penampilan yang profesional atau yang baik dalam melakukan pembicaraan di depan umum. (d) Experience atau pengalaman. Experience atau pengalaman yang minim atau pengalaman yang menyenangkan sebelumnya sangat memberikan faktor pendukung

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

pembicara untuk siap memberikan perkembangan kemampuan berbicara nya. Sedangkan dengan pengalaman pada masa lalu yang negatif akan memberikan kesan negative dan juga bahkan lebih lagi individu akan memiliki pengaruh atau pikiran yang negative pada kesempatan berikutnya. Faktanya banyak individu yang kurang atau memiliki kecemasan bicara di depan umum disebabkan karena pengalaman yang tidak menyenangkan dia di masa lalu nya. Boleh jadi seseorang seseorang yang dulunya atau dulunya melakukan pembicaraan di depan umum namun dapat penolakan atau respon yang tidak baik dari audiensnya atau pendengarnya. (e) Latihan dan pengalaman. Latihan dan pengalaman yaitu kegiatan kegiatan yang sangat wajib dilakukan pada sebelum melakukan kegiatan bicara di hadapan banyak orang atau di depan umum baik acara formal maupun non formal. Dengan melalui berbagai latihan latihan yang ada. Dilakukan secara rutin. Maka otomatis akan diambil pengalaman yang banyak. Karna semakin sering seseorang melatih dirinya sendiri maka ia akan lancar. Baik dalam berkomunikasi terutama berbicara tentunya akan semakin baik, jago dan mahir dalam berbicara berkomunikasi, dan begitu pun sebaliknya. (f) Faktor harapan. Faktor harapan yaitu jika individu mempunyai dorongan atau memiliki harapan yang tinggi. Baik terhadap penampilannya, fisik, komepten atau kualitas penampilannya. Dan juga memiliki rasa percaya diri bahwa ia akan bicara di depan umum akan menghasilkan hal yang akan berkesan, perfect, baik, sempurna, dan bermutu, serta akan mendapatkan berbagai feed back atau umpan balik atau di sebut apresiasi yang tinggi dari pendengarnya atau audiens nya. Hal yang tidak untuk dilakukan yaitu ketika sementara individu memiliki rasa yang minder atau kurang percaya diri. maka pada kenyataan juga akan diperoleh hal tidak sesuai dengan persiapan yang telah di lakukannya, penampilan yang akan ditunjukkan, serta juga tidak akan mendapat tanggapan atau respon yang baik atau buruk dari audiens atau pendengarnya. (g) Audiens, Pendengar atau di sebut dengan audien. Pendengar menjadi sebagai sasaran dari pembicaraan yang di sampaikan oleh pembicara. (h) Kelancaran berbicara. Kelancaran berbicara menjadi kewajiban yang harus ada, sebagaidasar awal berbicara. keterampilan ini berisikan berupa keterampilan kecakapan dalam berbicara, mulai dari keterampilan kekayaan bahwasana, keterampilan kejelasan artikulasi, dan juga keterampilan keluasaan wawasan.

Berbagai faktor-faktor penyebabnya yaitu adanya pikiran yang tidak baik pada diri sendiri, atau adanya bullying terdahulu, khawatir yang berlebihan, negatif thinking terdapat kemampuan diri sendiri, kurangnya belajar bersosial dengan teman sebaya, terlalu malu untuk menunjukkan diri, kemudian trauma terkena ejekan saat dimasa lampau dalam memberikan pendapat. Dari berbagai gejala-gejala yang muncul ini dapat di kurangi latihan relaksasi. Karena teknik relaksasi bertujuan dapat meneliti atau menyelidiki tingkatan cemas siswa siswi bicara di hadapan umum serta memberikan rekomendasi bagaimana tahap langkah-langkah dalam mengurangi maupun mengatasi kecemasan mereka.

Dengan layanan bimbingan konseling dengan konseling kelompok dengan teknik relaksasi ini dapat membuat para peserta didik menjadi lebih rileks, tenang, dan sangat fokus dengan baik sehingga mampu berbicara dengan sempurna penuh percaya diri dan lancar. Teknik ini dapat juga dapat dikolaborasikan dengan seni terapi salah satunya yaitu dengan mendengarkan instrument atau musik yang berirama tenang. Manfaatnya dalam (*Downing, L. N. (1971), n.d.*) dapat memberikan menikmati perasaan yang tenang, kemudian siap untuk menghadapi masalahnya.

Faktor lain yang dapat memicu setiap individu sulit atau cemas bicara di hadapan umum antara lain:

Salah satunya yaitu kecemasan bahasa. Kecemasan merupakan perasaan tidak tenang, menimbulkan berbagai pikiran yang negatif tentang sesuatu yang ada dan dalam pikiran, serta yang ditandai dengan adanya perasaan tidak nyaman tidak enak yang berlebihan. Kecemasan bahasa disini di pandang sebagai salah satu penghalang bagi para pembelajar bahasa dari pencapaian sukses mereka pada tingkat kemahiran yang tinggi dalam bahasa asing. Öztürk (2014) (Anggraeny et al., 2020) mengatakan jika peserta didik yang ada di dalam kelas bahasa asing pada umumnya akan mengalami kecemasan. Hal ini di melaporkan bahwa berbicara dalam bahasa memberikan target adalah pengalaman yang paling menimbulkan kecemasan. Terutama bagi peserta didik yang akan berbicara di depan umum atau kelas.

Gardner dan McIntyre (sebagaimana dikutip dalam Melouah, 2013) menyatakan bahwa kecemasan sehubungan dengan kecemasan bahasa asing didefinisikan sebagai

pengalaman negatif ketika pembelajar menunjukkan reaksi negatif terhadap konteks pembelajaran bahasa asing tertentu. Dengan demikian, efek negatif dari kecemasan bahasa dapat menghambat siswa dalam memperoleh bahasa.

Contoh fenomena dilapangan yaitu mengemukakan bahwa kecemasan dan dalam hal ini kecemasan bahasa asing adalah akibat dari masalah bahasa yang akan dialami oleh berbagai para pembelajar selama mengikuti perkuliahan nya. Maka oleh karena itu, penting kita untuk mengidentifikasi mencari tahu bahwa kecemasan bahasa asing bisa menjadi salah satu penyebab cemas bicara. Terutama untuk membantu siswa memperoleh bahasa patokan yang akan dicapai dengan mudah.

Jadi akan di simpulkan bahwa penting bagi guru untuk menyadari penggunaan metode pembelajaran untuk mengurangi kecemasan bahasa siswa. Dalam hal ini guru juga harus mampu menciptakan suasana kelas yang funny atau sangat menyenangkan. Dan juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk selalu aktif di kelas. Contohnya memberikan peserta didik untuk selalu menyampaikan hasil pembelajaran yang ia dapat atau menjadi pemimpi untuk mempresentasikan berbagai hasil presentasi dalam kelompok

Dengan demikian, sangat penting bagi seorang guru bk ataupun guru pembelajaran tertentu untuk melakukan proses pembelajaran di kelas, seperti proses pembelajaran yang akan berpusat pada peserta didik.

Konseling Kelompok Teknik Relaksasi

Terdapat banyak tehnik dapat dilakukan didalam layanan bk terutama konsling kelompok, salah satunya yaitu teknik relaksasi. Tujuan dari teknik relaksasi disini yaitu membantu peserta didik membentuk kinerja antara batin dengan self countrol agar dapat membentuk priadi yang jauh lebih baik, berfungsi meghilangkan stress dan pengendalian emsi pada dirinya serta mengembangkan diri untuk mengontrol dirinya sendiri. Langkah menggunakan teknik relaksasi, ada tata cara penggunaan cara berpakaian, memberikan lingkungan dengan keadaan yang nyaman, dicontohkan bagaimana melakuakan relaksasi, melakukan evaluasi penilaian, memberikan tugas dan melakukan follow up.

Tahap Pelaksanaan

Yang dipaparkan (*Mirantika, F. (2022).*, n.d.) dijelaskan beberapa tahapan-tahapan proses antara lain: Tahap awal. Tahap peralihan yaitu suasana dan minat kelompok semakin erat dan kuat. Tahap kegiatan, yaitu menyelesaikan dan memaham secara tuntas permasalahan. Tahap penutup, berisi evaluasi dan tindak lanjut

Dari pemaparan hal tersebut juga didukung dengan penelitian oleh (Ari Setianingrum et al., n.d.) yang dilakukan dengan peserta didik kelas VIII di SMP Xaverius 4 Bandar Lampung pada tahun pelajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini ditunjukkan dengan uji hipotesis melalui uji beda wilcoxon dengan uji signifikansi 5 % didapat $p = 0,027$; $p < 0,05$. Hasil ini menyatakan bahwa terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara para peserta didik yang sebelum diberikan layanan teknik relaksasi dan peserta didik yang sudah diberikan layanan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan peserta didik yang telah melakukan layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik relaksasi artinya H_0 yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dengan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dalam mengurangi bicara di depan umum.

Teknik relaksasi ini sangat dapat mengurangi bicara di depan umum dapat dikurangi atau diperlambat jika terjadi suatu respon yang berlawanan. Terutama relaksasi pada otot, dari berbagai penjelasan fisiologis adanya banyak keterkaitan atau hubungan antara perilaku dengan kegiatan otak dengan organ tubuh lainnya. Secara medis juga dapat dijelaskan bahwa otot mendeteksi adanya keadaan otot tegang dan melaporkan kepada otak berbagai informasi. Akhirnya otak akan menyalurkan serta memberikan sinyal bawasannya otot secara otomatis menorengangkan ketegangan tersebut akan secara perlahan dengan semua impuls-impuls organ dengan melewati sumsum tulang belakang hingga getaran getaran awal tersebut akan menghasilkan keadaan tenang atau rileks bagi tubuh (Psikologi Unsyiah et al., n.d.)

Setianingrum, A. A., dkk, telah melakukan penelitian pada peserta didik kelas delapan dengan sample 6 orang di SMP empat lampung Tahun Pelajaran 2012 sampai 2013 dijelaskan bahwa banyak perubahan yang terjadi menggunakan teknik relaksasi yang signifikan untuk mengurangi cemas bicara di hadapan umum.

Diketahui (Psikologi Unsyiah et al., n.d.) bahwa ada penurunan kecemasan berbicara para peserta didik setelah mendapat konseling kelompok teknik relaksasi. Terlebih lagi pada teknik relaksasi otot sangat bermanfaat jika digunakan untuk meregangkan semua otot-otot siswa, atau dalam waktu individu tersebut mengalami cemas bicara di depan umum. Caranya cukup mudah dengan melemaskan setiap otot-otot yang tegang dalam badan, maka akan otomatis setiap individu akan mengatur atau mengontrol dirinya sendiri. Jika para peserta didik sering dilakukan berulang-ulang maka hasilnya dapat mengontrol cemas bicara di depan umum dengan mudah.

Layanan Bimbingan Dan Konseling Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Mengurangi Cemas Bicara Di Hadapan Umum Salah satu teknik yang dilakukan untuk memberikan layanan kepada siswa disekolah yaitu menggunakan musik. Seperti dalam penelitian oleh Djohan 2005 :43(Bimbingan & Konseling, n.d.)) dengan judul “ Musik selalu berhubungan dengan pikiran manusia yang sehat” memuat pengertian bahwa, musik biasanya menggunakan suara sebagai mediana. Dari beberapa berupa suara yang sering bisa kita dengarkan dapat membuat jiwa dan musik dapat menghibur kita, terutama untuk membangkitkan semangat dan terutama untuk mencairkan dan enjernihkan pikiran kita. Dengan menggunakan musik setiap individu dapat dengan santai dan leluasa untuk mengekspresikan diri dengan bebas, dengan adanya musik dapat membuat setiap individu lebih menjadi orang yang jauh lebih cerdas, mengatasi daya ingat seseorang dengan masa ingat masa lalu dan lebih menjadi individu yang cerdas, hal yang paling penting yaitu meningkatkan kreativitas. Kreatifitas umumnya terbagi menjadi tujuh yaitu ada individu atau para peserta didik yang yang aktif untuk bertanya, aktif berorganisasi dan membuat produk sendiri, memiliki keterlibatan yang tinggi, rasa ingin tahu yang sangat banyak, sikap percaya diri dan tekun yang tinggi, tidak menyukai adanya kenyamanan cenderung menyukai tantangan karena dia akan berkembang, dan memiliki banyak bakat yang perlu mereka asah. menyehatkan tubuh kita , serta mengatasi kecerdasan emosional, dan lain-lain.

Hal ini menghasilkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dengan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dalam mengurangi bicara di depan umum

dengan media musik instrumental memiliki pengaruh yang sangat baik dan positif terhadap pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun dalam layanan konseling diluar. Adanya layanan bimbingan dan konseling dengan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dalam mengurangi bicara di depan umum berbasis relaksasi berbasis musik instrumental. Diharapkan semua siswa mampu untuk mengaktualisasikan diri mencapai paa yang di inginkan dengan menyesuaikan berbagai potensi, bakat, dan minat yang dimilikinya dan akan terus dikembangkan. layanan bimbingan dan konseling dengan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi sangat amat efektif dalam mengurangi cemas bicara didepan umum.

Berfungsi utama untuk merubah pola pikir setiap individu dapat dilakukan dengan Teknik relaksasi dengan berbasis musik instrumental. Fungsi lainnya yaitu Teknik relaksasi bermanfaat untuk melaksanakan teknik relaksasi atau ketenangan oleh peserta didik dan juga bisa membentuk serta merubah cara berpikir atau pola pikir siswa sendiri, teknik ini juga dapat mengurangi cemas bicara didepan umum, pengelolaan adanya stres serta dapat mengatasi agar lebih fokus untuk berkonsentrasi. Fungsi lain dari teknik ini yaitu musik berupa instrumental sendiri bermanfaat untuk individu dapat mengurangi rasa cemas dan juga dapat menguatkan kreativitas.

Maka demikian, belajar percaya diri bicara didepan kelas dengan diiringi musik menjadi lebih kondusif dan menyenangkan para peserta didik. Terutama pada jenjang tingkat sekolah menengah pertama, di karenakan siswa sekolah menengah pertama masih pada fase anak-anak menuju dewasa awal, faktor ini membuat musik menjadi hal yang menyenangkan dan seru bagi mereka. Jenis musik ada banyak yaitu ada musik instrumen dan musik pengiring. Dimana musik pengiring sangat membantu melaksanakan kegiatan relaksasi. Dengan adanya faktor kondisi ini ini dapat mengoptimalkan proses kegiatan relaksasi yang dilakukan. Menyampingkan kecemasan dan rasa ketegangan saat konsentrasi dalam mempelajari materi baru meningkat menurut (Jack C. Richard dan Teodores dalam I Hastomi dan E Sumaryati : 2012).(Bimbingan & Konseling, n.d.)

Teknik relaksasi berbasis musik instrumental ini optimalnya dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan anggota lebih dari dua. Dengan adanya anggota kelompok

mereka akan karena anggota kelompok bisa menyarankan dan menawarkan pemecahan masalah dan solusi yang terbaik potensial yang ada. Dengan sebagai salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam suasana kelompok

4. Kesimpulan

Hasil dari pernyataan diatas yaitu layanan bimbingan dan konseling dengan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dalam mengurangi bicara didepan umum membantu mengatasi permasalahan siswa siswi cemas bicara di hadapan umum. Layanan yang berfungsi dapat mengatasi menyelesaikan semua permasalahan baik pribadi atau sosial yang dilakukan berkelompok disebut konseling kelompok teknik relaksasi. Hal dapat dilihat dari perubahan pikiran, tingkahlaku maupun perasaannya setelah mendapat layanan.

Daftar Pustaka

- 1838-Article Text-4044-3-10-20220103. (n.d.).
- Anggraeny, D., Said, I., & Febriani, R. B. (2020). The Efl Students' Perception Of Their Foreign Language Anxiety In Speaking Class. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.25157/wa.v7i1.3123>
- Ari Setianingrum, A., Yusmansyah, yahoocom, & Shinta Mayasari, dan. (n.d.). *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi*.
- Bimbingan, A. P., & Konseling, D. (n.d.). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Peserta Didik SMP Pgri 1 Palembang*.
- Bukhori, B. (2016). (n.d.). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158-186.
- Downing, L. N. (1971). (n.d.). *The Innovative Use of the Relaxation Process in Counseling*.
- Febriana, W., Rosa Nensi, M., Sakti, L., Septian, D., & Sukma, P. (n.d.). Pelatihan Public Speaking pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XII untuk Siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Wathan Pringgarata. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2022(2), 275–284. <https://doi.org/10.30812/adma.v2i2.1458>

- Febriani, A. R., Barida B Bimbingan, M., Konseling, D., & Dahlan, A. (2021). Bimbingan dan Konseling Islami. In *Kamis*.
- Fitra Tunisa Has. (2018). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Intreaksi Sosial Siswa SMP Negeri 4 Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 2(Kesehatan).
- Gallego, A., McHugh, L., Penttonen, M., & Lappalainen, R. (2022). Measuring Public Speaking Anxiety: Self-report, behavioral, and physiological. *Behavior Modification*, 46(4). <https://doi.org/10.1177/0145445521994308>
- Khaerunnisa, P., Nugraha, A., & Arumsari, C. (2020). *Quanta Profil Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa SMA*. 4(3). <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>
- Mirantika, F. (2022). (n.d.). Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa dengan Penerapan Teknik Relaksasi pada Layanan Konseling Kelompok di SMP Negeri 19 Kota Jambi (Doctoral dissertation, Bimbingan dan konseling).
- Psikologi Unsyiah, J., Rizkiana Aprilia Mukhran, D., Faradina, S., Sari, K., & Amna, Z. (n.d.). *Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa*.
- Rusman, A. A., & Nasution, F. (2021). *Deskripsi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Sebagai Dampak dari Pembelajaran Daring*. 11(2). <https://doi.org/10.21210/xxx>
- Safitri, H., Wahyuni, H., Bimbingan dan Konseling, J., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., & Jambi, U. (2022). Korelasi Antara Self Concept dengan Public Speaking pada Peserta Didik. In *Jambura Guidance and Counseling Journal* (Vol. 3, Issue 1).
- Sarpourian, F., Samad-Soltani, T., Moulaei, K., & Bahaadinbeigy, K. (2022). The effect of virtual reality therapy and counseling on students' public speaking anxiety. *Health Science Reports*, 5(5). <https://doi.org/10.1002/hsr2.816>.