

## **Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Annisa Rizqi Febriani<sup>a</sup> and Muya Barida<sup>b</sup>  
*Bimbingan dan Konseling*, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
<sup>a</sup>annisa1800001194@webmail.uad.ac.id <sup>b</sup> Muya.barida@bk.uad.ac.id

### **Abstrak**

Artikel ini bertujuan mengkaji bagaimana layanan konseling kelompok teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi literatur. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan metode dokumentasi Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial. Mengingat bahwa gejala yang timbul karena kecemasan berbicara di depan umum ini akan berdampak pada terganggunya aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran, maka diperlukan suatu tindakan bantuan yang diberikan oleh Guru BK atau konselor. Oleh karena itu, dengan layanan konseling kelompok teknik relaksasi diharapkan dapat mereduksi atau mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

**Kata kunci:** konseling kelompok, teknik relaksasi, kecemasan berbicara di depan umum

### **1. Pendahuluan**

Salah satu literasi dasar yang harus dikuasai oleh manusia Indonesia dalam menghadapi tantangan abad ke-21 adalah literasi bahasa. Literasi tersebut bertujuan untuk meningkatkan daya saing dan daya juang. Bahasa tidak bisa terpisahkan dari komunikasi. Kemampuan berkomunikasi setiap orang yang berbeda-beda terutama pada saat berbicara di hadapan orang banyak. Sering kita temukan seseorang yang pandai berbicara di hadapan orang banyak untuk menjadi pembicara dalam sebuah acara seperti seminar, acara televisi, memberikan pidato, presentasi di depan kelas, dll. Namun, kenyataannya tidak semua orang menguasai kemampuan berkomunikasi di depan umum dengan baik, seperti terbata-bata dalam penyampaiannya atau bahkan sampai lupa apa yang akan disampaikan yang diakibatkan oleh ketakutan atau kecemasan yang berlebih.

Kecemasan berlebih ketika berbicara di depan umum sering ditandai dengan gemetar, grogi, jantung berdebar, dan gejala-gejala fisik lainnya. Menurut Dewi & Andrianto (dalam B. Bukhori, 2017) memaparkan bahwa kondisi seperti itu merupakan salah satu perwujudan dari kecemasan berbicara di depan umum, yakni suatu keadaan tidak nyaman yang dialami seseorang

pada saat berbicara di depan orang banyak, yang ditandai oleh reaksi fisik fisiologis dan psikologis. Dalam hal ini komunikasi menjadi hal sangat penting agar dapat berinteraksi dengan orang lain, sehingga dengan komunikasi dapat menentukan kualitas kehidupan seseorang.

Ketika gejala-gejala kecemasan berbicara di depan umum ini menyerang seseorang. Maka kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan, juga menjadikan aktivitas menjadi terganggu, padahal kemampuan berbicara di depan umum ini sangat dibutuhkan terutama oleh peserta didik sebagai bagian dari proses belajar mengajar. Contohnya adalah pada saat guru meminta untuk melakukan presentasi, diskusi kelompok, dsb yang mendorong peserta didik agar aktif berbicara di depan umum dan dapat mengemukakan ide dan pemikirannya terutama di depan teman-teman sekelas maupun dalam hal mengajukan pertanyaan pada guru. Hal ini sependapat dengan Verderber, Sellnow and Verderber (2011) state, “*Public speaking, a sustained formal presentation by a speaker to an audience, is simply one form of human communication. So learning to be an effective public speaker will help you to be more effective in other communication settings as well*” (p.2). (Verderber, R. F., Verderber, K. S., & Sellnow, D. D.:2011).

Muslimin (dalam Fitri, D: 2017) memaparkan kecemasan berkomunikasi dalam realitasnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal dan bukan menjadi persoalan yang serius sepanjang individu tersebut mampu mereduksi kecemasan, sehingga tingkat kecemasannya tidak berpengaruh terhadap tindak komunikasi yang dilakukannya. Sebaliknya, apabila kecemasan tersebut sudah bersifat patologis, maka individu tersebut akan menghadapi permasalahan pribadi yang bersifat serius dan berdampak sangat merugikan. Sedangkan menurut Kholisin (dalam B. Bukhori, 2017) kecemasan berbicara di depan umum juga dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna atau komunikasi belum terjalin secara efektif.

Salah satu cara untuk mereduksi permasalahan kecemasan berbicara di depan umum adalah melalui konseling kelompok. Gazda (Prayitno, 1995) mengemukakan bahwa konseling kelompok juga dapat digunakan untuk membantu individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam tujuh bidang, yaitu: psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral

dan efektif. Melalui konseling kelompok, pemimpin kelompok atau konselor dapat membantu menangani permasalahan–permasalahan yang dihadapi para kliennya.

Dalam hal ini permasalahan mengenai kecemasan berbicara di depan umum atau *public speaking anxiety* yang dialami oleh peserta didik harus segera ditangani melalui konseling kelompok teknik relaksasi dengan harapan peserta didik tersebut lebih bisa percaya diri lagi dan bisa mereduksi gejala-gejala dari kecemasan berbicara di depan umum tersebut. Beech dkk, (dalam Khusumawati, Z. E. (2015) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Dimana terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif.

## 2. Kajian Literatur

Beragam upaya dapat dilakukan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum, diantaranya dengan mengoptimalkan layanan bimbingan konseling. Menurut Prayitno (2012) tugas guru BK/konselor dalam pelayanan konseling antara lain membantu mengatasi masalah melalui berbagai jenis layanan. Salah satunya adalah melalui layanan konseling kelompok. Wibowo mengungkapkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis dan menitik beratkan atau memusatkan pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya, pengertian, penerimaan dan bantuan. (dalam Safithry, E. A dan Niky Anita: 2019). Dilihat dari tujuan utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah memberikan dukungan pada pencapaian kematangan kepribadian, keterampilan sosial, kemampuan akademik, dan bermuara pada terbentuknya kematangan karir individual yang diharapkan dapat bermanfaat di masa yang akan datang (Rahman, 2012).

Kehadiran layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan oleh konselor sebagai pemimpin kelompok untuk memberikan layanan yang bersifat penyembuhan dan pencegahan, sedangkan peserta didik sebagai anggota kelompok dapat mengatasi masalah yang sedang dialami oleh masing-masing anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. sehingga tiap anggota kelompok dapat belajar bertanggung jawab, memberi solusi dan saran,

dsb. Senada dengan pendapat Supriatna (2014) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Berkaitan dengan pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK atau konselor terutama dalam permasalahan pribadi peserta didik yaitu kecemasan berbicara di depan umum, maka perlu dikembangkan berbagai pendekatan, teknik atau metode yang dapat digunakan guru BK atau konselor. Banyak sekali teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok. Salah satunya adalah teknik relaksasi yang termasuk ke dalam konseling behaviorial. Teknik ini dapat mengurangi ketegangan seperti ketegangan karena kecemasan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun fisik. Gemilang (2013) memberi pengertian bahwa teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik relaksasi secara umum terbagi menjadi empat tahapan yang terdiri dari tahap awal, tahap peralihan, tahap inti atau kegiatan, serta tahap akhir. Menurut Raharjo tahap-tahap dalam konseling kelompok dibagi menjadi empat tahap, yaitu:

- a. Tahap pembentukan, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling kelompok selanjutnya.
- b. Tahap peralihan, adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- c. Tahap kegiatan, bertujuan membahas suatu masalahnya atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas.
- d. Tahap penutup, merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan

kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. (dalam Indriasari, E., 2016)

Konseling kelompok juga memiliki asas-asas diantaranya adalah asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kegitan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kenormatifan. Sedangkan komponen konseling kelompok terbagi menjadi tiga yaitu, pemimpin kelompok, anggota kelompok dan dinamika kelompok. (dalam Folastris dan Rangka, 2016, Safithry, E. A., & Anita, N. 2019).

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu tindakan upaya bantuan yang diberikan oleh konselor sebagai pemimpin kelompok dan peserta didik sebagai anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bersifat penyembuhan dan pencegahan.

Menurut Cormier dan Cormier, 1985 mengemukakan tujuh langkah relaksasi, yaitu rasional, instruksi tentang pakaian, menciptakan lingkungan yang nyaman, konselor memberi contoh latihan relaksasi, instruksi latihan relaksasi, penilaian setelah latihan, pekerjaan rumah dan tindak lanjut. (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996).

Beberapa ahli berpendapat mengenai kecemasan diantaranya adalah menurut J. P. Chaplin, anxiety (kecemasan, kegelisahan) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang dan tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kemudian pendapat lainnya adalah disampaikan oleh Yoseph, kecemasan adalah rasa sudah terkepung, sudah terjepit, dan sudah terperangkap oleh dan di dalam bahaya. Atkinson (2001) menyebutkan bahwa kecemasan adalah emosi yang timbul berupa sesuatu tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh seseorang tetapi memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Hurlock (1997) menyimpulkan mengenai kecemasan sebagai keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran atau ketidaknyamanan, dan perasaan yang tidak baik, yang tidak dapat dihindari oleh seseorang.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik pemahaman bahwa emosi yang timbul atau keadaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, dll yang tidak dapat dihindari oleh seseorang. Menurut Beaty (dalam Anwar, 2010) kecemasan berbicara di depan

umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial. Kemudian kecemasan berbicara di depan umum didefinisikan sebagai ketakutan atau kecemasan yang terkait dengan hal-hal nyata atau hal-hal yang belum terjadi dalam hal berkomunikasi dengan individu lain (McCroskey & Richmond, 1976). Selanjutnya, McCroskey (1984) menegaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum disebabkan oleh kognisi, bukan oleh perilaku.

Layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya dalam membantu siswa/konseli untuk mencapai tugas perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya secara utuh dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Manfaat yang didapat Ketika konselor atau guru BK menggunakan teknik relaksasi dalam layanannya adalah mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stress, meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, tentunya dapat mengurangi tingkat kecemasan, serta masih banyak manfaat lain dari teknik relaksasi.

### **3. Metode Penelitian**

Metode penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi literatur. Dalam hal ini penulis melakukan pengkajian mengenai konsep dan teori yang digunakan berdasarkan literatur yang tersedia, diantaranya dari artikel-artikel ilmiah seperti jurnal dan prosiding serta buku yang relevan dengan masalah yang sedang diteliti untuk selanjutnya diambil kesimpulan 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 (Arikunto, 2010). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dengan lengkap terkait variabel penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa latihan relaksasi untuk membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

### **4. Hasil Penelitian**

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah

mengikuti latihan relaksasi. Salah satunya adalah pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013. Penelitian ini dilakukan oleh Setianingrum, A. A., dkk bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. Dalam penelitian ini sampel penelitian berjumlah sekitar 6 orang peserta didik.

## 5. Pembahasan

Layanan konseling kelompok teknik relaksasi bertujuan untuk mengidentifikasi dan menyelidiki penyebab di balik tingkat kecemasan peserta didik saat berbicara di depan umum dan merekomendasikan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi tingkat kecemasan mereka. Gejala-gejala kecemasan yang timbul akibat kecemasan berbicara di depan umum ini dapat distimulus dan di kurangi latihan relaksasi.

Tinggi atau rendahnya tingkat kecemasan berbicara di depan umum setiap orang berbeda-beda, ketidakmampuan untuk mengendalikan kecemasan berbicara di depan umum yang ditandai dengan Kecemasan berbicara di depan umum yaitu kondisi emosi yang tidak menyenangkan seseorang ditandai dengan rasa tegang, takut, berkeringat, denyut nadi menjadi lebih cepat, melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak penting seperti jari-jari kaki mengetuk-mengetuk, bahkan gangguan pencernaan pun biasa dialami oleh orang yang sedang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Fenomena kecemasan berbicara di depan umum yang sering ditemukan di lingkungan sekolah, salah satu contohnya adalah yang terjadi di MAN II Yogyakarta dan SMP Xaverius 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013. Kedua sekolah tersebut terdapat beberapa peserta didik yang memiliki skor skala kecemasan berbicara di depan umum cenderung tinggi. Kecemasan yang dialami oleh peserta didik di kedua sekolah tersebut telah mengganggu aktivitas kegiatan belajar mengajar. yaitu saat guru meminta peserta didik untuk melakukan presentasi baik secara berkelompok maupun individu.

Kenyataannya diantara peserta didik tersebut merasa belum percaya diri dan belum berani jika diminta untuk menyampaikan hasil diskusinya, merasa jengkel ketika diminta guru untuk presentasi, menolak perintah guru untuk presentasi, bahkan memilih sebagai orang di

belakang layar (membuat materi power point). Kalau pun ada yang berani untuk menyampaikan hasil diskusi, mereka terlihat masih gemetar dan terbata-bata, bahkan mendadak lupa dan terdiam hal apa yang akan disampaikan, sikap berdiri yang tidak rileks, nafas yang tidak teratur, dan mengusap keringat ketika berbicara di depan umum. Namun sebaliknya, apabila peserta didik tersebut berlatih dengan baik sebelum berbicara di depan umum, mungkin akan lebih percaya diri dan memberikan presentasi yang baik.

Penjelasan diatas tentu memberikan gambaran bahwa kecemasan berbicara di depan umum mengarah pada penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum tersebut berasal dari diri sendiri, yaitu adanya pikiran-pikiran negative atau irrasional dan perasaan-perasaan negative. Selain itu juga, bisa disebabkan oleh pengalaman masa lalu, seperti mendapat ejekan, salah dalam menjawab pertanyaan, atau salah dalam memberikan pendapat. Gejala-gejala kecemasan berbicara di depan umum ini tidak bisa dibiarkan begitu saja, Perlu ada tindakan bantuan yang diberikan agar peserta didik mampu mengendalikan kecemasannya. Maka dari itu, pikiran dan perasaan negative tersebut sedikit demi sedikit akan berkurang dan hilang.

Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik relaksasi bisa dikombinasikan dengan seni terapi. Terapi seni merupakan proses kreatif yang menterjemahkan pemikiran dan perasaan seseorang dengan menggunakan seni sebagai medium untuk berkomunikasi, misalnya dengan cara peserta didik disuruh untuk mendengarkan music instrument, sehingga membuat para peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum menjadi rileks dan dapat berpikir dengan tenang dan berkonsentrasi, akibatnya ia dapat berbicara dengan percaya diri dan lancar.

## **6. Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik relaksasi dapat mereduksi atau mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini ditandai dengan terjadinya perubahan perilaku, pikiran, dan perasaan peserta didik yang mendapatkan treatment. Konseling kelompok teknik relaksasi merupakan upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Sebagaimana yang dibahas

dalam artikel ini yaitu mereduksi kecemasan berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar, efektif, dan efisien.

### Daftar Referensi

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158-186.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1).
- Gemilang, Jingga. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(2).
- Khusumawati, Z. E. (2015). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1).
- Rahman, F. (2012). *Manajemen dan Pengembangan Program Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Modul Pendidikan dan Latihan Profesi Guru Rayon 111. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33-41.
- Setianingrum, A. A., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2013). Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 2(4).
- Verderber, R. F., Verderber, K. S., & Sellnow, D. D. (2011). *The challenge of effective speaking*. Cengage Learning.