

Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII A SMP Muhammadiyah 2 Godean

Sekar Asri Putri Nirwanawati¹, Agungbudiprabowo¹, Indra Setya Nugroho²

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan, ²SMP Muhammadiyah 2 Godean

Key Words:

Konseling Kelompok,
Kecemasan Berbicara didepan
Kelas, Teknik Relaksasi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui e layanan konseling kelompok teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan terkait berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII A SMP Muhammadiyah 2 Godean. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara dan hasil AKPD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik relaksasi sangat efektif dalam mengurangi kecemasan siswa ketika berbicara di depan kelas. Melalui teknik relaksasi ini diharapkan peserta didik mampu mengurangi rasa kecemasan dalam berbicara didepan kelas dengan cara membayangkan hal apa yang membuat peserta didik merasa tenang dan tidak mengalami kecemasan bisa seperti membayangkan sedang berada diruang yang kosong atau juga dengan bisa melihat satu titik yang berada ditembok kelas dan dengan hal tersebut peserta didik secara tidak langsung tidak menatap teman-teman yang lain. Dalam hal ini teknik relaksasi juga membantu guru dalam menyesuaikan metode ataupun strategi untuk dapat mengurangi kecemasan ketika siswa sedang berbicara didepan kelas. Kesimpulan dari penelitian adalah bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi sangat efektif untuk mengurangi kecemasan kepas siswa yang berbicara didepan umum.

How to Cite: Nirwanawati. (2023). Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII A SMP Muhammadiyah 2 Godean *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

PENDAHULUAN

Remaja menjadi sebuah masa peralihan dari kanak-kanak dan akan menjadi dewasa awal, yang dimana dalam masa dewasa awal ini mengalami proses perkembangan pada semua aspek atau fungsi untuk memasuki ke masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang dimana remaja akan mencari peran individunya secara umum yang dimana menjadi seorang pelajar. Seorang pejar akan selalu memiliki sebuah urgensi bahwa dirinya sebagai pelajar yang harapannya dimasa depan akan menjadi pedoman untuk negeri dan sebagai sumber daya manusia yang mempunyai intelektual yang sangat tinggi terampil dan memiliki pengetahuan yang kratif serta akan menjadi sebuah tumpuan bagi remaja tersebut.

Setiap remaja atau individu selalu di tuntutan untuk selalu mampu menyampaikan sebuah ide/ gagasan didepan umum. Upaya yang dilakukan oleh seorang individu merupakan salah satu hal terkait tentang kemampuan dalam berbicara didepan umum. Kemampuan berbicara dan berbahasa di depan umum selalu harus memiliki keterampilan atau memiliki sebuah public speaking yang baik dan sopan. Kenyataannya tidak semua individua atau peserta didik mampu menyampaikan pendapat atau gagasan didepan umum, karena kebanyakan remaja sekarang selalu memiliki kecemasan dalam menyampaikan pendapat atau sedang ingin berbicara didepan kelas sudah menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang dialami oleh remaja tersebut.

Pada saat proses pembelajaran di sekolah, kesiapan belajar merupakan sebuah faktor internal yang menunjang keberhasilan seorang siswa dalam mencapai keberhasilan akademik yang lebih besar dari sebelumnya. Jika ada siswa yang belum siap belajar, maka pada saat proses pembelajaran siswa tersebut akan menemui permasalahan yang mempengaruhi belajarnya. Jadi setiap orang pasti akan mempunyai rasa percaya diri, namun kebanyakan orang masih belum sadar bahwa dirinya juga mempunyai rasa percaya diri yang besar sehingga hal ini dapat membantu mengurangi rasa cemas siswa ketika hadir di depan kelas.

Fenomena yang kebanyakan siswa SMP alami adalah kecemasan yang dimana muncul karena merasa kurang percaya diri dalam melakukan presentasi didepan kelas. Dalam masa SMP dan lebih utamanya kelas VII yang dimana peserta didiknya masih mengalami masa peralihan dari masa SD ke SMP pasti mengalami hal tersebut yang dimana akan membuat muncul adanya rasa kecemasan yang ada pada peserta didik ketika akan mempresentasikan didepan kelas. Salah satunya pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Godean ini kebanyakan siswa masih kurang percaya diri dan merasa memiliki kecemasan ketika disuruh untuk melakukan presentasi didepan kelas. Hasil dari Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) menunjukkan bahwa terdapat siswa yang masih memiliki kepercayaan diri rendah itu tergolong tinggi dan lebih khusus lagi pada siswa kelas VII A yang dimana peserta didiknya masih suka kurang percaya diri dan mengalami kecemasan dalam melakukan presentasi didepan kelas.

Setiap individu pasti akan memiliki sebuah rasa kecemasan yang pernah dialami oleh peserta didik dalam kondisi tertentu. Memiliki rasa cemas adalah hal wajar, dikarenakan rasa cemas adalah sebuah reaksi yang normal yang muncul akibat adanya sebuah tekanan yang dirasakan oleh setiap individu. Sehingga peserta didik mengalami kecemasan bebrbiacar didepan kelas sehingga mengakibatkan siswa memiliki rasa cemas yang ada pada dirinya sendiri. Nantinya jika kecemasan itu selalu muncul ketika ingin melakukan presentasi di depan kelas maka akan membuat peserta didik mengalami sebuah kegagalan dalam melatih public speaking peserta didik tersebut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis selama mengikuti program pengenalan lapangan prasekolahan (PLP) di SMP Muhammadiyah 2 Godean tersebut, penulis melakukan wawancara kepada guru BK sehingga dapat mengetahui bahwa siswa di SMP masih memiliki kecemasan atau kurang percaya diri dalam melakukab berbicara didepan kelas. Selain itu penulis juga mengetahui berdasarkan hasil observasi ketika melakukan presentasi dalam pembelajaran kebanyakan peserta didik masih malu dan mengalami kecemasan seperti keringat dingin, cara berbicaranya terbata-bata dan bisa juga kosa kata yang disampaikan terbaill-balik. Berdasarkan penulis ketika melakukan wawancara dengan peserta didik juga mengalami masalah kecemasan atau kurang percaya diri ketika melakukan presentasi didepan kelas dan mengakibatkan peserta didik menjadi malu dalam menyampaikan hasil diskusi yang sudah dilakukan.

Layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa mengurangi perasaan cemas atau kurang percaya diri saat presentasi di kelas, termasuk menggunakan layanan konseling kelompok. Guru BK berharap melalui layanan konseling kelompok siswa tidak lagi merasa gugup saat tampil di depan kelas. Dalam layanan dukungan kelompok ini, instruktur dan konselor menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang digunakan dalam konseling merupakan strategi untuk mengurangi stres dan ketegangan emosional. Teknik relaksasi dalam konseling merupakan salah satu pendekatan konseling behavioral. Dengan menggunakan teknik relaksasi ini, siswa akan mampu mengatasi permasalahan sosialnya, seperti rasa cemas ketika berbicara di depan kelas. atau merasa kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapatnya di depan kelas.

Tujuan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi ini sebagai sebuah strategi untuk mengurangi atau menurunkan dan mengatasi stress atau ketegangan emosi yang sedang dialami oleh peserta didik. Teknik relaksasi ini dapat mengajarkan para peserta didik untuk

selalu tenang ketika mengalami sebuah kecemasan dalam berbicara didepan kelas, seperti halnya ketika sedang melakukan presentasi dan mengalami kecemasan maka peserta didik bisa melihat kesatu titik agar tidak mengalami kecemasan dalam berbicara. Hal itu dilakukan oleh penulis agar peserta didik di SMP Muhammadiyah 2 Godean menjadi siswa yang lebih aktif lagi dan menjadi terlatih untuk berbicara didepan kelas sehingga dapat mengurangi kecemasan ketika melakukan presentasi. Tujuan lainnya yaitu juga untuk membantu peserta didik agar lebih terlatih dalam menggunakan Bahasa yang baik dan sopan ketika melakukan presentasi didepan kelas.

METODE

Penelitian ini menggunakan yang digunakan adalah penelitian metode studi deskriptif. Menurut Sugiono (2002:21) dinyatakan bahwa “metode studideskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis hasil penelitian tetapi tidak untuk menarik kesimpulan yang lebih luas”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif, dimana penulis mengumpulkan data sesuai hasil observasi dan wawancara terhadap guru atau siswa bimbingan dan konseling SMP Muhammadiyah 2 Godean. Dengan dilaksanakannya layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dapat membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi saat presentasi atau berbicara di depan kelas dengan cara mendorong mereka untuk membayangkan apa yang membuat mereka tidak terlalu cemas atau lebih gugup, sehingga hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan yang mereka rasakan oleh para siswa.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif. Dalam teknik ini, data dikelompokkan ke dalam beberapa tema atau kategori sehingga diperoleh gambaran data kualitatif menyeluruh mengenai fenomena yang diteliti. Data yang digunakan untuk melengkapi data penulis dikumpulkan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi yang dilakukan penulis dengan bimbingan dan konsultasi guru dan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan dengan layanan konseling kelompok teknik relaksasi pada siswa kelas VII A di SMP Muhammadiyah 2 Godean Tahun Ajaran 2023/2024, dengan data sebagai berikut:

Tabel 1. Profil Kelas dari Hasil Analisa AKPD Kelas VII A 2023/2024

BUTIR ANGKET	PRESENTASE	PRIORITAS
Saya gampang marah tanpa tahu penyebabnya	3,15%	TINGGI

Sumber : Data aplikasi AKPD kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean Tahun Ajaran 2023/2024

Data diambil berdasarkan hasil dari Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) tersebut merupakan data yang di hunikan dalam bimbingan konseli SMP tersebut guna untuk

memperlihatkan permasalahan yang sedang terjadi di SMP Muhammadiyah 2 Godean. Kegiatan yang dilaksanakan dengan penyebaran angket kepada seluruh siswa kelas VII di SMP tersebut, setelah itu kami menganalisis data yang sudah diisi oleh peserta didik dan mendapatkan data yang paling tinggi dengan nilai presentase 3,15% siswa yang mengalami mudah marah sehingga dapat menimbulkan siswa mengalami gangguan kecemasan yang dimana diakibatkan karena siswa sering mudah untuk secara tiba-tiba marah dengan begitu kondisi kecemasan siswa juga kurang baik. Dengan hal ini siswa juga ketika melakukan berbicara didepan kelas juga akan mengalami gangguan kecemasan sehingga bisa juga menimbulkan rasa marah yang muncul secara tiba-tiba tanpa ada sebab.

Penjelasan diatas merupakan sebuah gambaran ketika siswa mengalami sebuah kecemasan ketika berbicara didepan kelas, selain itu juga siswa tanpa menyadari bahwa penyebab timbulnya itu berada pada diri siswa sendiri yang dimana siswa tersebut kurang dalam pelatihan public speakingnya. Setelah dilakukan layanan konseling dengan teknik relaksasi peneliti menyebarkan angket kembali yang digunakan untuk mengetahui setelah dilakukan layanan konseling kelompok teknik relaksasi ini apa siswa mengalami peningkatan agar tidak timbulnya kecemasan yang terjadi. Berikut adalah data presentase setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik relaksasi yang saya laksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Godean:

Tabel 2. Profil Kelas dari Hasil Analisa AKPD Kelas VII A 2023/2024

BUTIR ANGKET	PRESENTASE	PRIORITAS
Saya gampang marah tanpa tahu penyebabnya	0,96%	RENDAH

Sumber : Data aplikasi AKPD kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean Tahun Ajaran 2023/2024

Hasil yang ditunjukkan bahwa presentase 0.96% yang dimana kecemasan siswa sudah rendah sehingga bisa dikatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan terkait berbicara di depan kelas melalui teknik relaksasi yang dimana siswa dilatih untuk membayangkan tentang hal apa yang membuat peserta didik merasa tenang ketika mengalami sebuah kecemasan.

PEMBAHASAN

Konseling kelompok dengan teknik relaksasi tujuannya untuk mengidentifikasi penyebab adanya siswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara didepan umum. Adapun gejala-gejala kecemasan yang timbul akibat dari kecemasan dalam berbicara didepan kelas yang dimana siswa juga mengalami kurang latihan relaksasi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan siswa. Tinggi rendahnya tingkat kecemasan siswa ini juga berbeda-beda hal itu terjadi dikarenakan ketidakmampuan siswa dalam mengendalikan kecemasan ketika berbicara didepan kelas dengan adanya tanda-tanda ketika siswa mengalami sebuah kecemasan ketika berbicara didepan kelas yaitu dengan adanya muncul rasa tegang, siswa menjadi lebih mudah untuk marah, detak jantung terasa lebih cepat, kerigat dingin, dan juga siswa selalu mengigit jari-jarinya agar tidak terlihat cemas.

Dengan hal tersebut peserta didik mampu mengatasi bagaimna ketika peserta didik mengalami kesulitan dalam berbicara didepan kelas ataupun sedang berdiskusi dengan temannya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap peserta didik kebanyakan siswa mengalami kecemasan dalam berbicara dikelas itu dengan ciri-ciri badan menjadi keringat dingin, ketika menyampaikan hasil diskusi cara berbicaranya menjadi terbata-bata hal tersebut yang kebanyakan peserta didik alami ketika kecemasan yang adaitu muncul saat ingin melakukan berbicara didepan kelas. Ada juga siswa yang lebih memiliki ciri kecemasan yang dimana terdapat gangguan yang ada di psikologisnya yang diartikan kebanyakan siswa mengalami kecemasan motoric seperti gelisah, gemeteran, keringat dingin dikarenakan saraf atau moric nya mengalami ketegangan dalam melakukan berebiacara didepan kelas.

Konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi ini juga efektif untuk membantu peserta didik dalam mengurangi kecemasan dalam berbicara didepan kelas. Teknik relaksasi ini dapat membantu siswa untuk berbicara didepan kelas tanpa harus mengalami kecemasan, dikarenakan dengan teknik relaksasi ini guru BK mampu membantu peserta didik untuk membayangkan hal apa yang tidak membuat cemas peserta didik, dengan cara tersebut mampu mengurangi kecemasan ketika siswa sedang ingin berbicara didepan kelas.

KESIMPULAN

Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan kelas sangat efektif karena konseli dapat membayangkan hal-hal yang membuat konseli gugup, sehingga siswa dapat merasa senang saat melakukan presentasi dan berbicara di depan kelas tanpa merasa terlalu gugup Penelitian ini memberikan manfaat bagi pendidik dengan mengembangkan teknik konseling kelompok yang efektif dalam mengurangi kecemasan konseli ketika berbicara di depan kelas. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi hendaknya menjadi bagian dari pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada guru di SMP Muhammadiyah 2 Godean yang dapat membantu untuk mengurangi kecemasan saat kita berbicara di depan kelas, baik saat presentasi maupun saat memberikan pengumuman yang diberikan oleh guru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Pertama-tama saya sampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada kepala sekolah dan guru-guru SMP Muhammadiyah 2 Godean yang patut diberikan apresiasi yang sebesar-besarnya atas izin dan dukungan penuh yang diberikan kepada Program Pengenalan Prasekolah Pengabdian Lapangan (PLP) dan siap mendukung kegiatan tersebut. anak-anak. penulis dalam memberikan layanan bimbingan dan konsultasi. Siswa kelas VII A yang mengikuti dengan sangat antusias layak mendapatkan penghargaan khusus atas kontribusinya yang signifikan terhadap kelancaran magang penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Airunnisah, N., Ratnasari, D. and Mulyadi (2019) 'Efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Islam Wijaya Kusuma', *Jurnal Bimbingan dan ...*, 2(3), pp. 134–140. doi:10.26539/teraputik.23114.
- Asiah and Batubara (2019) 'Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas Viii-B Mtsn 1 Tapanuli Tengah', *JKG*

- (*Jurnal Guru Kita*), 3(2), pp. 144–157.
- Aulia, A.W., and Rosada, U.D, (2023) ‘Layanan bimbingan dan konseling menggunakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi mengurangi cemas bicara di hadapan umum’, pp. 235–248.
- Candrawati, R., Arlizon, R. and Saam, Z (2016) ‘Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Komunikasi Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Siakhulu T.P. 2014/2015’, *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, pp. 1–15.
- Febriana, A.R. and Barida, M. (2021) ‘Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum’, *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1, p. 1463.
- Kurnia, Y., Sura, H. and Ismail (2022) ‘Keefektifan teknik konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan kelas’, *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(1), pp. 85–93. Available at: <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/3913/1431>.
- Lilis, and Herdi. (2023) ‘Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas’, 5(3), pp. 1253–1260.