

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PARADOXICAL INTENTION* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

Oleh

FHAROZA YULISKA PUTRI

Perasaan cemas saat mengawali berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti di alami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan seperti ini. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung menunjukkan indikasi yang sama dan dapat dilihat dari tanda-tanda fisik, mental maupun emosional. Tujuan penelitian ini adalah melakukan pengembangan modul bimbingan kelompok teknik *Paradoxical Intention* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk mengalihkan perhatian mereka dari ketakutan yang terfokus sebelumnya dan membuat mereka lebih memahami bahwa kecemasan yang dirasakan tersebut hanyalah bagian dari sebuah pengalaman, bukan sesuatu yang perlu dihindari atau ditakuti. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan R&D (*Research and Development*) yang dilakukan di SMP Negeri 12 Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan ADDIE untuk menghasilkan suatu produk berupa modul BK, 2) pemanfaatan dinamika interaksi kelompok yang baik, peserta didik tidak hanya memperoleh strategi keterampilan berbicara di depan umum, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk kehidupan sehari-hari. dan 3) hasil analisis deskriptif statistik dan uji *independent sample t test* didapatkan hasil nilai Sig. (2-tailed) $0,001 < 0,05$ yang artinya modul bimbingan kelompok teknik *paradoxical intention* efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

Kata kunci: kecemasan berbicara di depan umum, teknik *Paradoxical Intention*, bimbingan kelompok

ABSTRACT

The Development of Group Guidance Module of Paradoxical Intention Technique to Reduce Public Speaking Anxiety

By

FHAROZA YULISKA PUTRI

Feeling anxious when speaking in public is something that almost everyone has experienced. Even someone who is experienced in public speaking is not devoid of this feeling. Individuals who experience public speaking anxiety tend to show the same indications and can be seen from physical, mental and emotional signs. The purpose of this research is to develop a group guidance module of Paradoxical Intention technique to reduce public speaking anxiety. It allows learners to distract themselves from the fears they are focused on and makes them realize that the anxiety they feel is just part of the experience, not something to be avoided or afraid of. This study used the R&D (Research and Development) research and development method that was conducted at SMP Negeri 12 Bandar Lampung. The results of the research showed that 1) this development research used the ADDIE development model to produce a product of counseling module, 2) the students' utilization of good group interaction dynamics not only gained strategies for public speaking skills, but also had the ability to develop social and emotional skills that are important for daily life, and 3) the results of the descriptive statistical analysis and independent sample t test obtained Sig. (2-tailed) 0.001 < 0.05, which means that the group guidance module paradoxical intention technique is effective for reducing public speaking anxiety.

Keywords: Public Speaking Anxiety, Paradoxical Intention Technique, Group Guidance