

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

(Tesis)

Oleh

**FHAROZA YULISKA PUTRI
2223011005**



**PASCASARJANA MAGISTER TEKNOLOGI PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

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

Oleh

FHAROZA YULISKA PUTRI

Tesis

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
MAGISTER PENDIDIKAN

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Studi Magister Teknologi Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**PASCASARJANA MAGISTER TEKNOLOGI PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

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*

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS

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

Nama Mahasiswa : **Fharoza Yuliska Putri**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2223011005**

Program Studi : **Magister Teknologi Pendidikan**

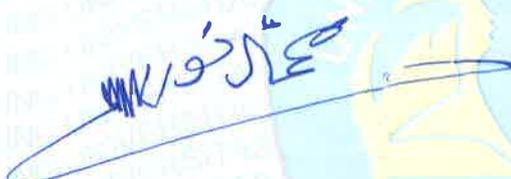
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si
NIP 19741220 200912 1 002

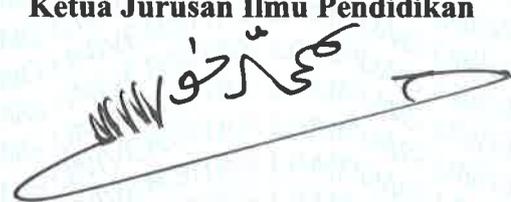


Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A
NIP 19861102 200812 2 002

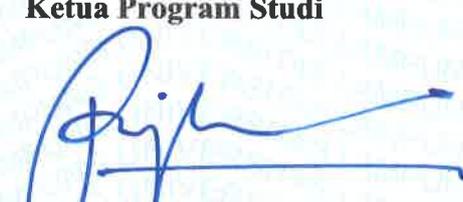
2. Mengetahui

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Ketua Program Studi



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si
NIP 19741220 200912 1 002

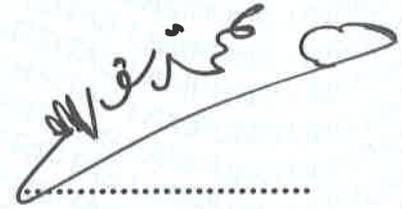


Dr. Rangga Firdaus, S. Kom., M. Kom
NIP 19741010 200801 1 015

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

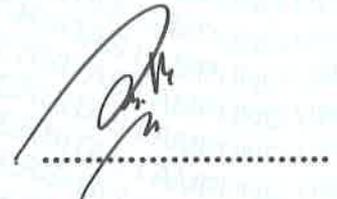
Ketua : **Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**



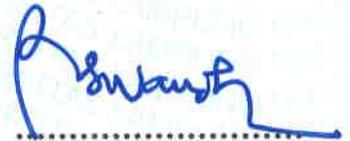
Sekretaris : **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A**



Penguji Anggota : 1. **Dr. Dwi Yulianti, M.Pd**



2. **Dr. Riswandi, M.Pd**



2. Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M. Pd
NIP. 19760808 200912 1 001

3. Direktur Program Pascasarjana



Prof. Dr. Ir. Murhadi, M. Si
NIP. 19640326 198902 1 001

Tanggal Lulus Ujian Tesis: 05 Februari 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fharoza Yuliska Putri
NPM : 2223011005
Prodi : Magister Teknologi Pendidikan
Jurusan/Fakultas : Ilmu Pendidikan / Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini, saya menyatakan sebenarnya bahwa:

1. Tesis dengan judul “PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PARADOXICAL INTENTION* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM” adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya penulis lain dengan cara yang tidak sesuai dengan tata etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademik atau yang disebut *plagiatisme*.
2. Hak intelektual atas karya ilmiah ini diserahkan kepada Universitas Lampung.

Atas pernyataan ini, apabila dikemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, saya bersedia menanggung akibat dan sanksi yang diberikan kepada saya dan saya bersedia serta tanggung dituntut sesuai dengan hukum yang berlaku.

Bandar Lampung, 12 Februari 2025



Pernyataan

Fharoza Yuliska Putri
NPM 2223011005

RIWAYAT HIDUP



Penulis yang bernama lengkap Fharoza Yuliska Putri ini merupakan anak pertama dari dua bersaudara yang lahir di Kota Bengkulu pada tanggal 20 Juli 1994 dari pasangan Rasidi Mahoeni dan Zurfa Helmi. Penulis menyelesaikan Sekolah Dasar di SD Negeri 36 Kota Bengkulu pada tahun 2005. Kemudian lulus dari Sekolah Menengah Pertama pada tahun 2008 di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu dan pada tahun 2011 penulis lulus dari Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 9 Kota Bengkulu. Penulis melanjutkan Pendidikan Diploma III Jurusan Bahasa Inggris di Universitas Bengkulu dan lulus pada tahun 2014. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan studi Pendidikan Strata 1 yang diselesaikan tahun 2016 di Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bung Hatta, dan meraih gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd). Tahun 2022, penulis kembali melanjutkan studi S2 di Program Pascasarjana Teknologi Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) di Universitas Lampung.

MOTTO

"Jadilah orang yang memberikan nilai dan manfaat bagi dunia, sehingga kehadiranmu tidak akan terlupakan"

(Socrates)

"Aku berjalan pelan, tapi aku tidak pernah berjalan mundur"

(Abraham Lincoln)

" There's no one to impress and nothing to prove "

“ Hanya karena mereka berlari bukan berarti kamu tertinggal, mengambil sedikit jeda bukan berarti kamu gagal. Karena pemilik garis finish sebenarnya adalah yang tidak pernah berhenti mencoba “

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah dan sujud yang mendalam kepada Allah SWT, aku persembahkan karya tulis ini teruntuk:

1. Terkhusus papa tercinta, Rasidi Mahoeni dan mertuaku, yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberikan dukungan untuk dapat menyelesaikan studi ini dengan lancar.
2. Suami tercinta, Takhmid Ulya dan anakku Hanan Nadhif Ulya yang selalu memberikan semangat dengan penuh cinta kasih hingga akhirnya dapat menyelesaikan studi ini.
3. Serta Adik-adikku Muhd. Rifhal Abdhan Syukri dan Marsheliana yang memberikan dukungannya.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Magister Teknologi Pendidikan yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat.
5. Teman seperjuangan Magister Teknologi Pendidikan dan sahabatku yang selalu mendukung, menemani serta mendoakanku.
6. Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Alhamdulillah puji syukur Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Yang Maha pengasih dan penyayang yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PARADOXICAL INTENTION* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Pascasarjana Magister Teknologi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengemukakan terima kasih dengan tulus dan penuh hormat kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D. E. A., IPM, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Muhardi, M.Si, selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd, selaku Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan selaku penguji II.
4. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan FKIP Unila.
5. Bapak Hermi Yanzi, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Kemahapeserta didikan peserta didik dan Alumni FKIP Unila.
6. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung, sekaligus pembimbing I yang telah banyak memberikan waktu, saran, masukan dan kritiknya dalam memotivasi serta mengarahkan penulis selama menyelesaikan tesis ini.
7. Bapak Dr. Rangga Firdaus, S.Kom., M.Kom selaku Ketua Program Studi Magister Teknologi Pendidikan, Universitas Lampung.
8. Ibu Dr. Ranni Rahmanyanti Z, S.Pd., M.A selaku Pembimbing II yang selalu memotivasi, membimbing, mengarahkan dan mendukung penulis selama penulisan tesis.

9. Ibu Dr. Dwi Yulianti, M.Pd selaku Penguji I yang senantiasa memberi masukan saran dalam mengingatkan, membimbing, memotivasi, dan mengarahkan penulis hingga terselesaikannya tesis ini.
10. Bapak/Ibu Dosen dan para staf administrasi Program Magister Teknologi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
11. Teman-teman seperjuangan Program Pascasarjana Teknologi Pendidikan Universitas Lampung angkatan 2022.

Saran dan kritik sangat diharapkan untuk memperbaiki kekurangan tesis ini, semoga pihak yang telah membantu penulisan tesis ini dapat memperoleh berkah, kebahagiaan, dan kesuksesan dari Allah SWT. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Atas hidayah dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian tesis ini, yang berjudul “PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *PARADOXICAL INTENTION* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM”, sebagai penelitian, Program Studi Magister Teknologi Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Rangga Firdaus, S.Kom., M. Kom. sebagai Ketua Program Studi Magister Teknologi Pendidikan dan yang telah membimbing selama menjalani kuliah dan dalam penulisan tesis ini.
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si sebagai Dosen Pembimbing Akademik dan pembimbing I yang telah memberikan waktunya untuk memberikan bimbingan selama penulisan tesis ini.
3. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingannya dalam penulisan tesis ini.
4. Ibu Dr. Dwi Yulianti, M. Pd sebagai Dosen Penguji I yang telah memberikan saran, masukan serta membimbing dalam penulisan tesis ini.
5. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd sebagai Dosen Penguji II yang telah memberikan saran, masukan serta membimbing dalam penulisan tesis ini.
6. Semua teman-teman Program Studi Magister Teknologi Pendidikan Angkatan 2022, yang selalu mendoakan dan memberi dukungan dalam penulisan tesis ini.

Pada penulisan penelitian tesis ini penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan untuk perbaikan di kemudian hari.

Bandar Lampung, 12 Februari 2025

Penulis

Fharoza Yuliska Putri

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
COVER DALAM	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
SANWACANA	xi
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	10
1.3 Batasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah.....	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
2.1 Teori Humanistik	14
2.2 Teori Gestalt.....	17
2.3 Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	18
2.3.1 Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	19
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	23

2.3.3 Dampak Kecemasan Berbicara di Depan Umum	25
2.4 Layanan Bimbingan Kelompok	26
2.4.1 Metode Layanan Bimbingan Kelompok	27
2.4.2 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok.....	30
2.5 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	34
2.6 Teknik <i>Paradoxical Intention</i>	38
2.6.1 Pelaksanaan Teknik <i>Paradoxical Intention</i>	38
2.7 Pengembangan Modul	38
2.7.1 Karakteristik Modul.....	39
2.8 Penelitian yang Relevan.....	39
2.9 Kerangka Berfikir	44
BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1 Jenis Penelitian	47
3.2 Prosedur Pengembangan.....	48
3.2.1 <i>Analyze</i>	48
3.2.2 <i>Design</i>	49
3.2.3 <i>Development</i>	49
3.2.4 <i>Implementation</i>	50
3.2.5 <i>Evaluation</i>	52
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	52
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	52
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	54
3.5.1 Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	54
3.5.2 <i>Anecdotal Record</i>	56
3.5.3 Angket Validasi Produk.....	57
3.6 Validitas dan Reliabilitas	60
3.6.1 Uji Validitas	60
3.6.2 Uji Reliabilitas	62
3.7 Variabel Penelitian.....	63
3.8 Definisi Konseptual dan Operasional	63
3.9 Teknik Analisis Data.....	65
3.9.1 Analisis Data Statistik Deskriptif.....	65

3.9.2 Uji Hipotesis	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	68
4.1 Hasil Penelitian	68
4.1.1 Proses Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Teknik <i>Paradoxical Intention</i>	68
4.1.2 Dinamika Interaksi Kelompok dalam Penerapan Modul Bimbingan Kelompok Teknik Paradoxical Intention	80
4.1.3 Efektifitas Penerapan Modul.....	85
4.2 Pembahasan.....	93
4.2.1 Proses Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Teknik <i>Paradoxical Intention</i>	93
4.2.2 Dinamika Interaksi Kelompok Dalam Penerapan Modul Bimbingan Kelompok Teknik <i>Paradoxical Intention</i>	97
4.2.3 Efektivitas Penerapan Modul Bimbingan Kelompok Dalam Penerapan Modul Bimbingan Kelompok Teknik <i>Paradoxical Intention</i>	100
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	109
5.1 Simpulan	109
5.2 Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Subjek Penelitian	54
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	55
Tabel 3.3 Skala <i>Likert</i>	56
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Ahli Materi	58
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Ahli Desain	59
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Ahli Instrumen Kecemasan	60
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Butir Aitem <i>Pearson Correlation</i>	61
Tabel 3.8 Output Uji Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	63
Tabel 3.9 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	66
Tabel 4.1 Hasil Analisis Fasilitas dan Lingkungan Bimbingan.....	70
Tabel 4.2 Aspek Perkembangan dan Rincian Tugas Perkembangan.....	73
Tabel 4.3 Hasil Analisis Skor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	85
Tabel 4.4 Data Pretest Kelompok Eksperimen	87
Tabel 4.5 Hasil Analisis Skor Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir	46
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian R&D model ADDIE.....	48
Gambar 4.1 <i>Mindmapping</i> Komponen dalam Spesifikasi Desain Produk.....	71
Gambar 4.2 Rancangan RPLBK	78
Gambar 4.3 Diagram Hasil Analisis Skor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelompok Eksperimen.....	88
Gambar 4.4 Diagram Hasil Analisis Skor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelompok Kontrol	88
Gambar 4.5 Statistik Deskriptif.....	90
Gambar 4.6 Output Uji Normalitas	91
Gambar 4.7 Output <i>Independent Sample T test</i>	92
Gambar 4.8 Output <i>Group Statistic Test</i>	92

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu pondasi dari pribadi manusia serta perilakunya, karena dengan pendidikan inilah manusia dibentuk sesuai dengan kebenaran dan kebutuhan yang berlaku di dalam kehidupan ini. Seiring berkembangnya zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan, peserta didik dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Dengan kemampuan berbicara di depan umum tersebut peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Akan ada banyak aktivitas dalam proses belajar mengajar yang memerlukan kemampuan berbicara yang baik seperti diskusi kelompok, bertanya kepada guru, menjawab pertanyaan, presentasi, dan juga menyampaikan pikiran, gagasan serta perasaan mereka secara lisan. Menurut Tarigan (dalam Ririn, 2013) berbicara merupakan kemampuan untuk mengucapkan kata-kata, mengekspresikan, serta menyampaikan pikiran, gagasan dan perasaan. Seseorang yang memiliki keterampilan berbicara yang baik cenderung tidak akan mengalami hambatan yang berarti dalam proses berinteraksi dengan orang banyak. Namun tidak semua peserta didik memiliki kemampuan yang baik dalam berbicara di depan umum. Untuk sebagian orang, berbicara di depan umum bukanlah suatu hal yang mudah, terlebih untuk mereka yang memiliki gangguan kecemasan berbicara.

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. Menurut Bastaman (dalam Bukhori, 2016) perasaan cemas biasanya muncul bila seseorang berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan akan mengancam dirinya,

dimana ia merasa tidak berdaya menghadapinya. Sejalan dengan itu, Nevid dkk (dalam Asiah, 2019) menjelaskan kecemasan adalah keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, rasa tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan khawatir bahwa suatu hal buruk akan terjadi. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu ketakutan terbesar yang bisa dialami oleh peserta didik. Kecemasan ini dapat menghasilkan pengaruh yang negatif terhadap berbagai aspek kehidupan dan salah satunya adalah aspek akademis.

Kecemasan berbicara di depan umum biasanya bukan karena ketidakmampuan seseorang, lebih sering itu adalah akibat dari pikiran negatif seseorang tentang bagaimana mereka terlihat, ketidakyakinan mereka tentang kemampuan diri, atau ketakutan akan ketidakmampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain. Menurut Fitri (2017) kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan cemas yang dirasakan pembicara ketika melakukan presentasi di depan kelas yang muncul karena adanya pikiran negatif yang ditandai dengan munculnya gejala fisik dan psikologis serta perilaku menghindar. Sejalan dengan itu, Kholisin (dalam Airunnisah, 2019) kecemasan berbicara di depan umum adalah emosi yang tidak memuaskan, bisa menimbulkan rasa takut saat harus berbicara, berpidato, atau mengemukakan isi pendapat di depan umum, baik secara individual maupun kelompok, yang ditampakkan dengan rasa ketidaksempurnaan saat memberikan pesan (reaksi psikologis), fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas maka dapat disimpulkan kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu perasaan cemas mengenai kekhawatiran akan suatu hal yang dialami seseorang disertai dengan gejala fisik maupun psikologis sehingga menyebabkan seseorang tersebut menjadi tidak mampu menyampaikan pesannya secara sempurna di depan orang banyak. Ketika performa individu terganggu, inilah yang menjadi masalah.

Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung menunjukkan indikasi yang sama dan dapat dilihat dari tanda-tanda fisik, mental maupun emosional. Seperti yang dikemukakan oleh Bucklew (dalam Mangampang, 2017) ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum adalah 1) ciri fisiologis yang dapat terlihat langsung pada orang yang mengalami kecemasan berbicara seperti

anggota tubuh bergetar, telapak tangan berkeringat, denyut jantung terasa semakin cepat dan tekanan darah yang bertambah, 2) ciri psikologis yang dapat juga terlihat secara langsung karena seseorang tersebut mengalami kesulitan dalam merangkai kata-kata yang ingin diucapkan ketika berada di depan umum, 3) ciri perilaku secara umum yakni seperti tidak dapat duduk tenang dalam waktu yang lama, kurang rileks, berjalan-jalan diseputar ruangan.

Ketidakkemampuan individu untuk berbicara di depan umum dengan baik disebabkan oleh berbagai faktor seperti yang dikemukakan oleh Burgoon dan Ruffner (dalam Astrid, 2010) yaitu: a) adanya pengalaman individu yang kurang menyenangkan yang berakibat individu cenderung memiliki pikiran dan perasaan negatif lalu kemudian berusaha menarik diri, menghindari ketika di minta berbicara di depan umum, b) citra diri individu; kepercayaan dan keyakinan diri seseorang sangatlah mempengaruhi terhadap kecemasannya dalam berbicara di depan umum. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang besar dalam dirinya yang menyebabkan terganggunya kemampuan mengingat, tersumbatnya memori, keringat dingin dan jantung berdebar, c) perspektif negatif yang membuat individu merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu hal yang menimbulkan perasaan cemas. Peserta didik dengan gangguan kecemasan berbicara di depan umum cenderung takut dikritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu.

Faktor pola pikir yang keliru ini sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Seseorang yang hendak berbicara di depan umum berpikiran bahwa dirinya sedang “diadili”, merasa penampilan, gerak-gerik dan ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang sehingga timbul perasaan tertekan akan kondisi tersebut. Ernawati dan Fatma (2012) menjelaskan faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum digolongkan menjadi dua, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri sendiri (pengalaman, keterampilan berbicara, harga diri, asertivitas, efikasi diri, kemampuan berpikir positif atau negatif, dan kemampuan berpikir rasional) dan faktor yang berasal dari luar diri (jumlah audiens, sikap, familiaritas, status, evaluasi, dan perbedaan audiens).

Kecemasan memang merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan keadaan seseorang dan hal tersebut biasanya tidak berlangsung lama. Namun kecemasan tersebut akan berubah menjadi ancaman yang menciptakan ketegangan berkelanjutan dan rasa tidak menyenangkan jika tidak ditangani dengan baik. Seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan dirinya untuk tidak tampil di depan umum dan tidak berani mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya. Tentunya apabila kecemasan dalam berbicara di depan umum ini terjadi pada peserta didik maka ini merupakan masalah yang dapat menghambat perkembangan akademis mereka.

Perasaan cemas yang muncul membuat peserta didik merasa khawatir, gelisah, takut hingga sulit berkonsentrasi sehingga peserta didik tersebut tidak dapat menunjukkan potensi yang maksimal. Seperti yang disebutkan Rogers (2018) bahwa orang-orang yang takut berbicara di depan publik biasanya berusaha menghindarinya. Kesempatan untuk berbicara di dalam suatu pertemuan kecil, betapapun singkatnya, akan dilewatkan begitu saja, sehingga kemungkinan untuk belajar secara bertahap hilang begitu saja. Penghindaran demi penghindaran terus dilakukan, yang tadinya hanya sekedar merasa kurang percaya diri menjadi ketakutan yang nyata dan membuat situasi yang buruk menjadi lebih buruk.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Prakosa dan Pratini (2015) menunjukkan bahwa terdapat 46,7% peserta didik yang sering mengalami cemas bila berbicara di depan kelas untuk melakukan presentasi, 46,7% yang sering memilih diam ketika merasa cemas dalam menyampaikan pendapat, dan 56,7% sering merasa cemas ketika akan bertanya langsung. Artinya peserta didik yang sedang membentuk suatu penilaian buruk terhadap dirinya akan menjadi sering cemas saat berbicara di depan umum maka hal itu pula akan berdampak pada hasil belajar mereka. Ditambahkan juga dengan hasil penelitian Yarah, Jarkawi dan Fariel (2018) yang mengungkapkan bahwa banyak peserta didik kelas VIII MTs Nurul Falah Juai yang merasa cemas, gugup, terbata-bata dalam menyampaikan pendapat, bertanya dengan guru, ataupun persentasi dalam diskusi kelompok, dari 10 peserta didik terdapat seorang peserta didik yang memiliki kecemasan berkomunikasi sangat tinggi dengan persentase 85% dan 9 orang peserta didik

memiliki kecemasan berkomunikasi tinggi dengan persentase berkisar antara 75% sampai dengan 84%. Artinya, sebagian besar peserta didik seringkali merasa malu ketika diminta gurunya untuk tampil berbicara di depan kelas, mereka akan tertunduk kaku dan suaranya bergetar ketika diminta gurunya untuk tampil. Meskipun peserta didik tersebut menunjukkan kemampuan dalam setiap tugas lainnya, ketika dihadapkan di depan kelas, ia tampak tidak mampu. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik tersebut memiliki gangguan kecemasan berbicara di depan umum.

Fenomena kecemasan berbicara di depan umum ini semakin diperjelas dengan kenyataan yang ada dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 12 Bandar Lampung. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling serta guru kelas, ditemui fakta bahwa masih terdapat peserta didik yang tidak berani maju ke depan kelas, ada juga yang cenderung diam ketika diberi kesempatan bertanya, dan terdapat peserta didik yang hanya diam ketika diskusi sedang berlangsung. Disampaikan pula bahwa guru kelas yang harus lebih dulu memancing beberapa kali untuk membuat peserta didik aktif bertanya, mengemukakan pendapatnya di depan kelas dan individu yang aktif hanya beberapa orang saja. Dan belum adanya program layanan Bimbingan dan Konseling maupun sejenisnya yang khusus menangani gangguan kecemasan berbicara di depan umum dan belum pernah ada peserta didik yang menjadi subjek dari gangguan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini mungkin bisa terjadi karena belum pernah dilakukannya pengukuran tingkat kecemasan berbicara peserta didik guna mengetahui apakah peserta didik di sekolah tersebut mengalami masalah gangguan kecemasan yang umum terjadi pada masa peralihan remaja.

Salah satu guru BK menyampaikan selaku konselor di sekolah *“jika saya mendapati peserta didik sekolahnya mengalami gangguan kecemasan berbicara maka saya akan menganalisis hingga akhirnya menyiapkan sesi bimbingan yang sesuai untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum tersebut. Mungkin bisa juga saya terapkan fun game untuk mengasah kemampuan dan kepercayaan diri peserta didik tersebut untuk dapat mengurangi kecemasan yang dirasa. Namun memang untuk sampai sekarang, kami belum mendapati kasus seperti itu. Belum pernah juga*

melakukan teknik bimbingan untuk masalah kecemasan seperti itu, kami hanya pernah melakukan program layanan dengan tema umum seperti bullying, dampak kenakalan remaja, yang umum-umum, hanya itu saja”.

Peneliti juga mengobservasi beberapa peserta didik kelas VIII terkait apakah mereka mengetahui tentang kecemasan berbicara di depan umum, bagaimana ciri-cirinya dan faktor apa yang mempengaruhi ketidakaktifan peserta didik dalam proses belajar di dalam kelas. Seperti yang dikemukakan oleh peserta didik “MRG” bahwa dirinya merasa takut sekali ketika guru menyebutkan namanya untuk menjawab pertanyaan atau diminta maju ke depan kelas.

“Saya merasa sangat tidak nyaman Buk, ketika diminta berdiri di depan kelas. Rasanya tiba-tiba badan saya kaku seperti patung, gemetaran, keringat saya bercucuran melihat teman-teman saya dari depan kelas meskipun hanya untuk menyampaikan tugas yang telah selesai saya kerjakan. Kaki saya itu udah gak bisa gerak, mata kunang-kunang dan ingin pura-pura pingsan di tempat Buk rasanya. Saya tidak nyaman dilihat orang satu kelas saat maju kedepan, nanti takut diketawain teman-teman kalau saya salah bicara, tapi kalau tidak ada orang saya berani Buk, 5 jam pun saya bisa,hehehe ” (ujar MRG).

Sependapat dengan itu peserta didik “SA” menyebutkan juga bahwa dirinya selalu duduk di kursi paling belakang agar tidak terlihat oleh guru di depan, SA keringat dingin dan sering ingin buang air kecil apabila mendapat tugas presentasi di kelas. Dan yang terakhir adalah peserta didik “FNS” menjelaskan kondisinya ketika akan tampil presentasi di depan kelas, dirinya yang selalu mempersiapkan dan mempelajari materi jauh sebelum hari tampil ternyata tetap merasakan gugup dan gelisah disertai gejala fisik seperti sulit bernafas, tidak bisa tidur, jantung berdetak kencang dan merasa khawatir apabila penampilannya tidak bagus hingga mendapat nilai kurang memuaskan.

Ketidakaktifan peserta didik di kelas yang mengharuskan mereka berbicara di depan umum atau bahkan tampil berkelompok seperti yang disebutkan diatas merupakan salah satu indikasi gangguan kecemasan berbicara di depan umum terjadi. Padahal seperti yang disebutkan Yulianti (2010:51) bahwa siswa dapat membangun sendiri pengetahuan melalui keterlibatan aktif selama proses pembelajaran, karena pembelajaran tidak berpusat pada guru tetapi berpusat pada

siswa. Ditambahkan juga oleh salah satu guru kelas VIII mengatakan bahwa di dalam kelasnya terdapat peserta didik yang cenderung pendiam dan bersembunyi di kursi paling belakang, tidak berani ketika disuruh tampil maju di depan kelas sampai menunjukkan gejala atau ciri kecemasan seperti peserta didik terlihat gugup, pucat, gelisah seperti memainkan alat tulis atau yang lainnya, sering izin buang air kecil, dan berbicaranya terbata-bata. Individu yang mengalami kecemasan seperti ini cenderung merasa khawatir tentang kesalahan yang mungkin mereka lakukan, kekurangan yang terlihat atau penilaian negatif. Dampak dari kecemasan berbicara di depan umum sangat memengaruhi bagaimana seseorang berbicara dan melakukan komunikasi dengan baik. Seseorang yang cemas akan kesulitan mengatur pikiran, menjaga kontak mata atau mengungkapkan pendapat dengan jelas. Apa yang dipikirkan oleh individu tersebut adalah bentuk pikiran-pikiran negatif yang lalu kemudian muncul dalam bentuk perilaku yang aprehensif, seperti misalnya tidak berani memandangi *audience*, berdiri paling belakang sehingga tidak mudah terlihat, kesulitan untuk melanjutkan apa yang ingin dijelaskan atau diucapkan, bahkan kata-kata yang telah disusun rapi untuk diutarakan kebanyakan lupa untuk disampaikan. Melihat dampak yang ditimbulkan tersebut, tentunya hal ini perlu untuk mendapat perhatian dan solusi sehingga gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi bisa diminimalisir.

Hal ini berkaitan erat dengan posisi Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu upaya pendidikan untuk mengembangkan potensi dan memandirikan peserta didik. Sejalan dengan itu, menurut Desiana dan Rahmayanthi (2023) Guru BK diharapkan bukan hanya untuk melayani atau menunggu peserta didik yang bermasalah, tetapi juga menunjukkan perhatian yang besar dan proaktif dalam menuntun, mengembangkan, serta memotivasi untuk mengembangkan diri semaksimal mungkin, guna mencapai tujuan di masa depan. Sesungguhnya guru BK memiliki tugas dalam mendidik, membimbing, dan melatih peserta didik dalam jenjang pendidikan formal. Strategi intervensi untuk dapat memenuhi kebutuhan peserta didik terkait masalah gangguan kecemasan berbicara ini juga tidak terlepas dari tanggung jawab guru Bimbingan dan Konseling karena merupakan salah satu pendidik memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik, sehingga peserta didik mampu memaksimalkan potensi

yang ada pada dirinya. Ditambahkan oleh Rahmayanthi, dkk., (2022) Guru berperan penting dalam mendorong peserta didik untuk berkembang dan mewujudkan tujuan hidup atau cita-citanya secara maksimal. Pada saat pembelajaran di kelas, guru memiliki tugas penting seperti menciptakan lingkungan yang positif, menjadi komunikator yang baik, dan menghadapi perilaku bermasalah. Menurut Prayitno (dalam Riska, 2017) ada beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat di gunakan guru Bimbingan dan Konseling untuk memecahkan masalah peserta didik yaitu layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi dan layanan mediasi. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dirasa tepat dalam upaya memberikan bantuan kepada peserta didik adalah dengan layanan bimbingan kelompok.

Nurihsan (2011) menjelaskan layanan bimbingan kelompok sebagai usaha yang dilakukan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli. Isi dari kegiatan ini terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang disajikan dalam bentuk pelajaran. Layanan bimbingan kelompok merupakan satu layanan bimbingan konseling yang dalam pelaksanaannya memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok ialah membantu peserta didik dalam menangani dan mengentaskan permasalahan yang di alami melalui prosedur kelompok. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Oktaviani (2018) dengan judul penelitian “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Komunikasi Interpersonal di SMPN 25 Kota Jambi”, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap komunikasi interpersonal peserta didik. Ditambah dengan hasil penelitian Krisnanda, Albab, dan Izati (2023) di SMP Negeri 207 Jakarta, disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap komunikasi interpersonal peserta didik.

Salah satu alternatif solusi yang ingin dilakukan oleh peneliti terkait gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami peserta didik ialah penerapan

modul bimbingan kelompok dengan teknik *paradoxical intention*. Teknik *Paradoxical Intention* adalah salah satu teknik dalam logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor E. Frankl. Frankl mendeskripsikan *paradoxical intention* sebagai sebuah teknik yang mengarahkan konseli untuk melakukan sesuatu yang tidak sejalan dengan tujuan konseling yang mana pada akhirnya menumbuhkan kesadaran akan kesia-siaan dari tindakan yang dilakukan oleh konseli. Dalam teknik *paradoxical intention* ini, konseli diminta untuk tidak lagi menghindari atau melawan gejalanya, namun justru berusaha sekuat-kuatnya untuk memunculkan gejala yang ditakuti tersebut. Tujuan dari teknik ini adalah membantu konseli untuk mencapai titik di mana mereka tidak lagi melawan atau menghindari gejala-gejalanya hingga perlahan gejala itu akan menurun atau bahkan tidak lagi mengganggu.

Menurut Prayitno (dalam Anggriani, 2016) layanan dengan pendekatan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik secara bersama-sama atau berkelompok. Suasana dalam kelompok tersebut dapat menjadi wahana untuk masing-masing anggota kelompok (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya yang bersangkutan paut dengan pengembangan diri anggota kelompok. Dari sisi lain, kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan dan reaksi pun dapat menjadi peluang yang berharga dalam kelompok tersebut. Kesempatan timbal balik inilah yang menjadi dinamika dari kehidupan kelompok yang akan membawa kebermanfaatan bagi para anggotanya terutama dalam mereduksi gangguan kecemasan berbicaranya. Melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan tetap mampu tegak sebagai perorangan yang sedang dalam proses mengembangkan diri dalam hubungan sosial.

Adapun penelitian terdahulu yang dapat mendukung hal tersebut adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprezo Pardodi Maba (2017) dengan judul "*Paradoxical Intervention* Dalam Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan", menunjukkan bahwa salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling terutama menggunakan *paradoxical intervention* yang telah terbukti efektif

mengatasi gangguan kecemasan. Kemudian, hasil penelitian Siti Hardini (2018) menunjukkan bahwa penerapan teknik intensi paradoksikal efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik di MAN 2 Model Makassar yang terlihat dari tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta didik yang berada pada kategori tinggi mengalami penurunan menjadi sedang. Bagi sebagian besar individu, terutama di lingkungan pendidikan, kecemasan berbicara di depan umum bisa menjadi hambatan yang signifikan dalam mencapai potensi penuh diri mereka. Kecemasan tersebut tidak hanya akan mempengaruhi kualitas presentasi, tetapi juga dapat membatasi kemampuan peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Adanya peningkatan kemampuan berbicara di depan umum tentu menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan pribadi dan profesional peserta didik. Peneliti merasa dengan merinci dan mengintegrasikan strategi bimbingan kelompok yang sesuai, diharapkan bahwa modul yang dirancang pada penelitian ini dapat memberikan dukungan yang optimal sebagai upaya bentuk layanan preventif terhadap gangguan kecemasan berbicara peserta didik, memberi layanan yang membantu peserta didik merasa lebih percaya diri, dan pada gilirannya nanti dapat meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum mereka.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, ditemukan adanya potensi masalah kecemasan berbicara di depan umum yang menjadi area perhatian dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul *“Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Teknik Paradoxical Intention Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum”*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berangkat dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Peserta didik cenderung kurang aktif dalam proses pembelajaran yang mengharuskannya berbicara di depan umum.
- 1.2.2 Peserta didik merasa cemas saat akan melakukan presentasi di depan kelas ataupun dalam berbicara memberikan pendapat pada diskusi kelompok.

- 1.2.3 Peserta didik dan Guru belum memiliki pengetahuan mengenai dampak dan gejala kecemasan berbicara di depan umum.
- 1.2.4 Peserta didik belum memiliki keterampilan mengatasi gangguan kecemasan berbicara di depan umum.
- 1.2.5 Belum adanya program layanan bimbingan dan konseling yang dirancang untuk peserta didik dengan permasalahan kecemasan berbicara di depan umum.

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah terkait “Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Teknik *Paradoxical Intention* Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, sehingga yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Bagaimana proses pengembangan produk modul bimbingan kelompok teknik *Paradoxical Intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung?
- 1.4.2 Bagaimana dinamika interaksi kelompok dalam penerapan modul bimbingan kelompok teknik *Paradoxical Intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung?
- 1.4.3 Bagaimana efektifitas penerapan produk modul bimbingan kelompok teknik *Paradoxical Intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disebutkan diatas, tujuan dalam penelitian ini antara lain :

- 1.5.1 Untuk mengetahui proses pengembangan produk modul bimbingan kelompok teknik *Paradoxical Intention* untuk mereduksi kecemasan

berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

1.5.2 Untuk mengetahui dinamika interaksi kelompok dalam penerapan modul bimbingan kelompok teknik *Paradoxical Intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

1.5.3 Untuk mengetahui efektifitas penerapan produk modul bimbingan kelompok teknik *Paradoxical Intention* dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian tentang pengembangan modul bimbingan kelompok teknik *Paradoxical Intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi akademis dapat menjadi bahan informasi, masukan, dan pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling, sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan khususnya dibidang psikologi pendidikan.
- b. Bagi peneliti sebagai bahan tambahan motivasi dan perbandingan serta menjadi bahan acuan atau referensi bagi yang ingin meneliti lebih dalam khususnya berkaitan dengan penerapan teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini sebagai masukan dalam lingkup bimbingan dan konseling untuk melakukan kegiatan layanan dengan menerapkan teknik *paradoxical intention* seefektif mungkin sebagai bentuk upaya preventif guna mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik.
- b. Bagi peserta didik, dengan mengikuti seluruh rangkaian penelitian ini diharapkan peneliti dapat membantu peserta didik untuk lebih mengetahui

dampak dan gejala gangguan kecemasan berbicara dan memahami apa yang harus diperbuat untuk mengurangi gangguan kecemasan berbicara yang dialami.

- c. Bagi sekolah, produk modul bimbingan kelompok yang dikembangkan dalam penelitian ini diharapkan akan bermanfaat sebagai salah satu program layanan preventif bagi permasalahan peserta didik dan dapat menjadi panduan yang digunakan guru Bimbingan dan Konseling maupun guru kelas khususnya terkait gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi disekolah.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Teori Humanistik

Teori humanistik merupakan sebuah teori dengan perspektif yang menekankan pada aspek-aspek positif dalam diri manusia, seperti kemampuan untuk tumbuh dan berkembang, dan menekankan peran pengalaman subjektif dalam proses pembelajarannya. Teori ini berawal dari asumsi eksistensial bahwa manusia memiliki kehendak untuk bebas dan termotivasi dalam mencapai potensi dan mengaktualisasikan diri. Prinsip utama teori belajar humanistik adalah *self-actualization*, yang merujuk pada dorongan alami setiap individu untuk mencapai potensinya secara penuh (dalam Mayasari, 2017). Salah satu tokoh pendekatan teori humanistik adalah Carl Ransom Rogers yang percaya bahwa individu memiliki kebutuhan mendalam untuk diterima dan dihargai oleh orang lain, serta untuk merasa aman dalam menghadapi dunia sosial. Karena besarnya pengaruh Rogers, pendekatan ini disebut konseling Rogerian. Teori Rogers merupakan salah satu teknik bimbingan dan konseling yang dikenal lebih menekankan pada aktifitas konseli dan tanggung jawab mereka sendiri dalam memecahkan masalahnya dan konselor hanya berperan sebagai partner dalam membantu untuk merefleksikan sikap dan perasaan-perasaanya (dalam Harahap, 2020:321). Pendekatan Rogerian menitik beratkan kemampuan dan tanggung jawab konseli untuk mengenali cara pengindentifikasian dan cara menghadapi realitas secara lebih akurat. Semakin baik konseli mengenali dirinya, semakin besar pula kemampuan mereka mengindentifikasi perilaku yang paling tepat untuk dirinya.

Kecemasan berbicara di depan umum sering kali berkaitan dengan kekhawatiran akan penilaian negatif atau penolakan dari orang lain. Ketika peserta didik merasa tidak diterima atau dihargai oleh lingkungan sosial (misalnya, teman sekelas atau

guru), rasa takut dan cemas akan muncul, karena mereka merasa terancam dalam hal citra diri dan harga diri mereka. Teori humanistik mengakui bahwa kecemasan muncul ketika individu merasa terperangkap dalam konflik internal, seperti ketidaksesuaian antara kebutuhan atau tujuan pribadi dan kondisi eksternal. Dalam hal ini, kecemasan berbicara di depan umum bisa dilihat sebagai akibat dari ketidakcocokan antara keinginan peserta didik untuk diterima dan dihargai dengan ketakutan mereka akan kegagalan atau penilaian negatif. Dalam teori Rogers terdapat sebuah persepsi mengenai diri atau konsep diri yang mana itu meliputi kesadaran tentang seperti apakah saya atau *what I am (awareness of being)* dan apakah yang dapat saya lakukan atau *what I can do (awareness of function)*.

Menurut teori ini, setiap manusia pada dasarnya memiliki keinginan kuat untuk mendapatkan sikap-sikap positif seperti kehangatan, penghormatan, penghargaan dan penerimaan dari orang-orang terdekat dalam hidupnya. Rogers percaya bahwa individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang positif ketika mereka merasa diterima dan dipahami. Teori humanistik dirasa memberikan pandangan yang relevan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik dengan menekankan pentingnya penerimaan, penghargaan diri, dan pencapaian aktualisasi diri. Melalui pendekatan yang mendukung perkembangan pribadi dan menciptakan lingkungan yang aman serta penuh penghargaan, peserta didik dapat mengurangi kecemasan mereka, memperbaiki konsep diri hingga pada akhirnya mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum dengan lebih percaya diri.

Artinya, jika seseorang diberi kebebasan dan dukungan emosional untuk betumbuh, mereka bisa berkembang menjadi manusia yang berfungsi secara penuh. Hal ini tentunya sejalan dengan salah satu prinsip utama teori humanistik Carl Rogers mengenai pandangannya tentang manusia yang mempunyai kemampuan untuk membimbing, mengatur, dan mengontrol dirinya sendiri. Ditambah dengan adanya dukungan dari lingkungan yang menerima dan memahami situasi terapeutik, seseorang akan mampu memecahkan masalahnya dan berkembang menjadi individu yang mereka inginkan. Tujuan teori humanistik adalah untuk memanusiakan manusia. Jika seorang peserta didik merasa tidak memiliki dukungan untuk berkembang atau jika mereka merasa direndahkan, maka

pencapaian aktualisasi diri akan terhambat. Dalam hal ini, kecemasan berbicara di depan umum dapat diatasi dengan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar dan berkembang dalam suasana yang tidak mengancam, di mana mereka bisa merasakan perkembangan yang bertahap dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Pengalaman-pengalaman berbicara di depan umum yang baik, dengan dukungan positif dari pendidik dan teman-teman sekelas, dapat membantu mengubah konsep diri yang negatif menjadi lebih positif, sehingga mengurangi gejala kecemasan di masa depan. Sebaliknya, pengalaman yang penuh dengan kritik atau penolakan dapat memperburuk kecemasan dan merusak konsep diri peserta didik. Maka dari itu mereka perlu diberi ruang untuk berkembang, dalam suasana yang mendukung kebebasan dan autentisitas. Menggunakan pendekatan yang empatik dan menerima, dalam hal ini konselor dapat membantu peserta didik mengatasi kecemasan mereka dan mendorong mereka untuk mengungkapkan diri secara lebih percaya diri.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, sampai pada kesimpulan dalam teori humanistik bahwa dalam diri setiap manusia terdapat sebuah inti yang secara esensial memiliki tujuan, bergerak maju, konstruktif, realistis dan dapat diandalkan. Teori ini lebih melihat manusia sebagai kekuatan energi aktif yang berorientasi pada tujuan-tujuan masa depan dan percaya bahwa manusia mempunyai kecenderungan bawaan untuk mengaktualisasi diri yang apabila dibebaskan akan menyebabkan manusia berusaha untuk kesempurnaan dirinya. Peserta didik dianggap mampu mengarahkan diri mereka sendiri menuju perkembangan optimal yang mencakup kemampuan individu untuk mengambil tanggung jawab atas pilihan dan tindakan mereka. Kemandirian ini muncul melalui dorongan konsep diri yang baik terhadap diri untuk bertumbuh dan mencapai potensi maksimal dengan menganggap pengalaman pribadi sebagai sumber utama pembelajaran. Melalui dukungan yang diberikan oleh konselor atau guru yang merangkul prinsip-prinsip ini, peserta didik dapat membangun pandangan positif tentang diri mereka untuk mengatasi tantangan dalam diri individu terkait gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami.

2.2 Teori Gestalt

Sebagaimana yang telah dikembangkan oleh Fredericks (Fritz) Perls, teori gestalt adalah sebuah pendekatan esensial berdasarkan premis bahwa orang harus mencari sendiri jalan hidupnya dan mau menerima jika ingin mencapai kedewasaan. Sasaran pertama dan yang mendasar adalah agar individu tersebut bisa mendapat kesadaran tentang apa yang sedang dialami dan dilakukan. Melalui kesadaran ini dapat diperoleh pemahaman diri dan pengetahuan bahwa individu dapat mengubah diri. Pendekatan ini fenomenologis dalam hal pemfokusannya pada persepsi konseli tentang kenyataan. Dalam teori Gestalt berpendapat bahwa sifat manusia diatur dalam pola atau keutuhan dan dialami oleh individu dalam istilah ini, artinya manusia tidak mempersepsikan hal-hal secara terpisah tetapi mengaturnya menjadi keutuhan yang bermakna. Pendekatan ini eksperimental dalam arti individu (konseli) dapat menjadi mampu menguasai apa yang dipikirkan, rasakan, dan lakukan pada saat berinteraksi dengan orang lain yaitu konselor. Disebutkan pula dalam konsep dasar pendekatan Gestalt bahwa manusia aktif terdorong ke arah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi (Nurihsan, 2021:130).

Ditambahkan terkait asumsi dasar menurut Colledge, R (2002: 87) dari terapi Gestalt adalah bahwa individu dapat menangani sendiri problema hidup secara efektif, terutama apabila memanfaatkan secara tuntas kesadaran akan yang terjadi dalam diri dan di sekitarnya. Oleh karena adanya problema tertentu dalam perkembangan, menurut pandangan teori ini orang tersebut akan membentuk berbagai cara agar dapat menghindari problema itu dan karena itu pula di dalam pertumbuhan pribadi mengalami jalan buntu yang membutuhkan arah untuk dapat diselesaikan. Pada tahap inilah bimbingan dan konseling masuk menyediakan intervensi yang dapat disesuaikan dengan problema yang dialami konselinya. Oleh karena itu dalam penerapan teknik *paradoxical intention*, konselor memiliki tugas utama yaitu mendorong konseli untuk dapat melihat kenyataan yang ada dan terjadi pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Semakin tinggi kesadaran konseli akan permasalahannya atau ketidakpuasannya maka semakin besar motivasi untuk

mencapai perubahan dirinya, sehingga makin tinggi pula keinginannya untuk bekerja sama dengan konselor. Melalui teori Gestalt, teknik *paradoxical intention* dapat diaplikasikan dalam kegiatan bimbingan konseling individual maupun berkelompok untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami siswa dengan cara menekankan kesadaran penuh pada apa dan bagaimana tingkah laku dan peranan urusan yang tidak dapat diselesaikan dari masa lalu yang menghambat kemampuan individu untuk dapat berfungsi maksimal.

Teori Gestalt disini memiliki sasaran dasar yang penting yaitu menantang individu atau konseli agar berpindah dari “didukung oleh lingkungan” menjadi “didukung oleh diri sendiri”. Menurut Perls, dengan menjadikan konseli tidak bergantung pada orang lain, akan membuat konseli menemukan kesadaran sejak awal bahwa nyatanya dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari yang dipikirkannya dan dirinya mampu menangani masalah-masalah yang terjadi pada dirinya dengan kesadaran penuh akan masalah tersebut adalah sesuatu yang harus diatasi atau dihilangkan. Merunut dari penjabaran dua teori tersebut diatas dapat dikatakan bahwa pendekatan dua teori tersebut sejalan dengan variabel dalam penelitian ini.

2.3 Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Menurut Nevid et. al., (dalam Bukhori, 2016), kecemasan adalah satu kondisi yang disebut aprehensi atau keadaan di mana seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa hal buruk mungkin akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa latin “*anxietas*” yang berarti menjengkelkan ataupun mengganggu. Dalam ilmu psikologi dijelaskan bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak realistis, yaitu suatu perasaan terancam ketika seseorang merespon sesuatu yang sebenarnya tidak sungguh-sungguh mengancam (Hardini, 2018). Perasaan cemas biasanya muncul bila seseorang berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan akan mengancam dirinya di mana ia merasa tidak berdaya menghadapinya (Bastaman, 2001: 156). Menurut Al-firdaus (2011) menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi negatif. Kecemasan akan menghadirkan perasaan gelisah, tidak nyaman, dan mengganggu integritas individu dalam melaksanakan aktivitas sehari-harinya. Ditambahkan oleh Chaplin (dalam Wahyuni, 2013) bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan

mengenai rasa-rasa mendasar tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Adapun pengertian berbicara menurut Rumanti (2005) adalah penyampaian informasi yang dilakukan secara lisan melalui ucapan kata-kata. Ditambahkan oleh Tarigan, berbicara juga diartikan dengan kemampuan seseorang mengucapkan kata atau kalimat sebagai cara pengungkapan dan menyampaikan pikiran, ide, serta perasaan. Berbicara adalah kegiatan untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan, atau sebagai ajang untuk berinteraksi dengan orang lain, dan setiap orang membutuhkannya sebagai media penyampaian ide, gagasan dan juga pengetahuan (Mariyanti, 2019).

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi pada peserta didik ialah kecemasan berbicara di depan umum. Menurut Philips (dalam Ririn dkk, 2013) yang menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan melainkan karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis. Kecemasan berbicara di depan umum adalah salah satu bentuk dari *Communication Apprehension* (CA) yang secara umum digunakan sebagai istilah untuk menggambarkan kecemasan atau ketakutan terkait komunikasi lisan. Selanjutnya Richmon & McCroskey (dalam Salsabila, 2022) menyebutkan ada empat jenis *communication apprehension* dan kecemasan berbicara di depan umum termasuk dalam jenis *communication apprehension in generalized context*, dimana individu mengalami kecemasan berbicara saat berada pada situasi tertentu, tapi tidak pada situasi lainnya.

Menurut Beatty (Anwar, 2009) 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. Kecemasan berbicara di depan umum dapat terlihat dari tanda-tanda fisik, mental, maupun emosional. Menurut Al-firdaus (dalam Hardini, 2018) kecemasan terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu: 1) Kecemasan ringan; berhubungan dengan ketegangan atas peristiwa dalam kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini, persepsi akan melebar dan kita pun akan berhati-hati dan bersikap waspada. Kita juga akan terdorong untuk belajar sesuatu, yang akan menghasilkan pertumbuhan kreativitas tertentu, 2) Kecemasan sedang;

pada tingkat ini seseorang lebih memfokuskan pada hal penting saat itu saja dan mengenyampingkan hal lain, dan 3) Kecemasan berat; pada kecemasan berat, lahan persepsi individu menjadi sempit. Kita cenderung memikirkan hal yang kecil saja, tidak mampu berpikir berat lagi, serta membutuhkan banyak pengarahan ataupun tuntutan. Kecemasan (*anxiety*) adalah penjelmaan dari berbagai proses yang bercampur baur dan terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (*stress*) seperti perasaan (*frustrasi*) dan pertentangan batin (*konflik batin*). Perasaan cemas dapat timbul oleh karena dua sebab, pertama dari apa yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa bersalah/berdosa merasa terancam dan sebagainya. Kedua, yang terjadi dari luar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan itu (Prasetyono, 2005).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu perasaan cemas mengenai kekhawatiran akan suatu hal yang dialami seseorang disertai dengan gejala fisik maupun psikologis sehingga menyebabkan seseorang tersebut menjadi tidak mampu menyampaikan pesannya secara sempurna di depan orang banyak. Pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran negatif dari individu yang memikirkan pendapat dari orang lain tentang penampilannya, tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, takut akan dirinya tidak mampu untuk berinteraksi dengan orang lain.

2.3.1 Aspek Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Semiun (dalam Wahyuni S, 2013) terdapat empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

a. Aspek Suasana Hati

Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan berbicara didepan umum adalah berupa kecemasan, tegang, tidak percaya diri, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum dengan gangguan-

gangguan tersebut akan merasa bahwa dirinya telah mendapat ancaman dan hukuman dari berbagai sumber tertentu yang tidak diketahui.

b. Aspek kognitif

Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan berbicara didepan umum adalah menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana/masalah yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada didepan orang banyak dan harus menyampaikan informasi dalam jangka waktu lama, ia akan mengkhawatirkan hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian membuat dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Aspek somatik

Aspek-aspek somatik dari kecemasan berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek langsung yang terdiri dari berkeringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut dan otot-otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berbicara di depan umum berkepanjangan, ada aspek tambahan seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala berat, dan gangguan usus (masalah dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat saja terjadi.

d. Aspek motorik

Orang-orang yang mengalami gangguan kecemasan berbicara di depan umum akan merasa cemas ketika berbicara di depan umum, sering merasa tidak tenang, dan gugup. Adapun contohnya seperti jari-jari kaki mengetuk dan sangat mudah kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motorik ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Sejalan dengan penjelasan diatas, Rogers (2018) mengemukakan tiga aspek gejala umum yang sering dialami oleh individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

1) Gejala fisik

- a. Detak jantung semakin cepat.

- b. Lutut gemetar, membuat anda sulit berdiri, atau berjalan menuju mimbar atau sulit berdiri tenang di depan pendengar.
- c. Suara bergetar, seringkali disertai mengejangnya otot-otot tenggorokan atau terkumpulnya lendir ditenggorokan.
- d. Gelombang hawa panas, atau perasaan seperti akan pingsan.
- e. Kejang perut, kadang-kadang disertai perasaan mual.
- f. Hiperventilasi, yaitu termasuk kesulitan untuk bernapas.
- g. Mata berair atau hidung berlendir.

2) Gejala terkait dengan proses mental

- a. Mengulang-ulang kata, kalimat atau pesan, sehingga pembicara terdengar seperti sebuah radio rusak.
- b. Hilang ingatan, termasuk ketidakmampuan pembicara untuk mengingat fakta atau angka secara tepat, dan melupakan hal-hal yang sangat penting.
- c. Bentuk-bentuk kekacauan umum yang lain.
- d. Tersumbatnya pikiran yang membuat pembicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

3) Gejala emosional

- a. Rasa takut yang bahkan bisa muncul sebelum tampil.
- b. Merasa tidak mampu.
- c. Rasa kehilangan kendali.
- d. Rasa tidak berdaya, seperti seorang anak yang tidak mampu mengatasi masalah.
- e. Merasa panik.
- f. Rasa malu atau merasa dipermalukan, saat presentasi berakhir.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik pemahaman bahwa aspek-aspek kecemasan bisa dilihat dari beberapa sisi gejala yang saling berkaitan, yaitu: sisi psikologis berkaitan dengan fisiologis. Misalnya, tegang, bingung, khawatir, sulit berkonsentrasi; mengakibatkan keadaan yang berhubungan dengan fisik seperti sulit tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar, merasa mual, dan sebagainya. Begitu juga, sisi kognitif berkaitan dengan sisi perilaku. Misalnya,

memikirkan sesuatu yang buruk akan terjadi mengakibatkan menghindar dan meninggalkan hal yang dianggap sebagai sebuah ancaman.

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti menurut Monarth & Kase (dalam Airunnisah, 2019) faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan berbicara di depan umum, adalah sebagai berikut:

1. Faktor Biologis

Perasaan takut maupun cemas yang dirasa ketika dihadapi dengan situasi yang membuat tidak nyaman dan akan tampak respon seperti detak jantung berdebar cepat, tekanan darah naik, mulai merasakan panas dingin, gemetar pada kaki dan tangan, sulit mengatur pernafasan, sakit kepala ringan, dan berkeringat disekujur tubuh.

2. Faktor Pikiran Negatif

Pikiran memicu respon yang akan menampakkan kekhawatiran, kecemasan serta berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial dan sebagainya.

3. Faktor Perilaku Menghindar

Sikap dan tindakan individu saat mengalami kecemasan akan berusaha menghindari situasi yang membuatnya tidak nyaman secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama.

4. Faktor Emosional

Saat mengalami kecemasan, akan terjadi respon fisiologis, kognitif, dan perilaku yang menggambarkan keadaan tersebut sehingga kita sendiri yang membuat rasa takut terhadap situasi tertentu. Individu akan mengalami perasaan cemas, takut, khawatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panik, dan gugup menghadapi dalam kondisi tersebut.

Burgoon & Ruffner (dalam Mangampang, 2017:19), menyebutkan faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

1. Pengalaman Individu

Kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu. Hal ini mengakibatkan individu cenderung mempunyai pikiran dan perasaan yang negatif terhadap dirinya dan kemudian menghindari untuk berbicara di depan umum. Individu meyakini bahwa kejadian yang buruk akan terjadi meskipun pada kenyataannya tidak semua pikirannya akan menjadi kenyataan.

2. Citra dari Individu

Keyakinan seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya saat berbicara di depan umum. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keringat dingin dan jantung berdebar.

3. Perspektif negatif

Individu merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu hal sehingga menimbulkan perasaan cemas dalam dirinya. Individu mempersepsikan situasi disekitarnya tidak mendukungnya. Dengan situasi tersebut, individu menilai dirinya tidak mampu.

Siska, dkk (2003) menyatakan bahwa faktor penyebab kecemasan berbicara di muka umum adalah pikiran-pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain. Hal itu sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, dkk (2004) menunjukkan bahwa semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Grainger (dalam Zulkifli, 2012) menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu: Pertama, faktor eksternal yaitu faktor lingkungan seperti tuntutan dari rumah, sekolah, atau masyarakat. Kedua, faktor internal, yaitu faktor yang berkaitan dengan diri individu itu sendiri, termasuk sikap dan ciri kepribadian, misalnya seseorang yang memiliki pikiran-pikiran negatif, penilaian yang tidak realistis, atau karena pengalaman yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum seperti faktor pengalaman yang kurang menyenangkan, faktor pola pikir negatif yang meyakini segala sesuatu mengancam dirinya, merasa dihakimi akan sesuatu yang akan diucapkannya, faktor kepercayaan diri yang kurang hingga membuat seseorang memilih perilaku menghindar.

2.3.3 Dampak Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Sebagai dampak utama dari kecemasan, Horwitz, Horwitz, & Cope (1986) mengklaim bahwa pelajar yang cemas ini akan menunjukkan perilaku melarikan diri seperti melewatkan kelas atau menunda pekerjaan rumah. Individu yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi dan akan berkomunikasi bila terdesak. Jika berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu mengundang reaksi individu dan individu tersebut akan dituntut untuk berbicara lagi. Kecemasan berbicara di depan umum juga dapat mempengaruhi ingatan seseorang ketika dihadapkan pada situasi tertekan. Kecemasan merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif individu, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah (dalam Setianingrum, 2013).

Menurut Semiun (dalam Nurvaeni, 2015) kecemasan berbicara di depan umum menyebabkan adanya dampak yang berupa:

- 1) Simptom suasana hati; individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan akan sulit untuk tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah karena kelelahan fisik yang dialami.
- 2) Simptom kognitif; kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal tidak menyenangkan yang dipikirkan mungkin akan terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak dapat bekerja atau belajar dengan efektif.

- 3) Simptom motorik; orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tidak terkontrol yang sifatnya mengganggu aktifitas yang sedang dijalani.

Berdasarkan dari hasil penelitian McCroskey, et. al., (dalam Khairunisa, 2019) diketahui bahwa kecemasan yang dialami peserta didik ketika berbicara di depan kelas memiliki dampak negatif terhadap performa akademis, seperti kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, kurang optimalnya performa saat presentasi, penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang untuk tidak naik kelas. Orang dengan kecemasan berbicara di depan umum yang signifikan juga dapat mengalami kinerja akademik yang biasa-biasa saja, peningkatan perasaan kesepian atau isolasi sosial.

2.4 Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan terjemahan dari “*Guidance*”. *Guidance* berasal dari akar kata “*guide*” yang secara luas bermakna mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), menyampaikan (*to descript*), mendorong (*to motivate*), membantu mewujudkan (*helping to create*), memberi (*to giving*), bersungguh-sungguh (*to commit*), pemberi pertimbangan dan bersikap demokratis (*democratic performance*). Sehingga bila dirangkai dalam sebuah kalimat konsep bimbingan adalah usaha secara demokratis dan sungguh-sungguh untuk memberikan bantuan dengan menyampaikan arahan, panduan, dorongan dan pertimbangan, agar yang diberi bantuan mampu mengelola, mewujudkan apa yang menjadi harapannya (Badarudin, 2015:2).

Bimbingan dapat diartikan sebagai bagian dari keseluruhan program pendidikan yang membantu menyediakan kesempatan-kesempatan dengan pribadi dan layanan-layanan petugas ahli yang mana setiap individu dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan dan kecakapannya secara penuh sesuai dengan yang diharapkan. Bimbingan dalam hal ini lebih banyak bersangkutan paut dengan usaha pemberian informasi dan kegiatan pengumpulan data tentang peserta didik yang lebih menekankan pada fungsi pencegahan, sedangkan konseling merupakan bantuan yang dilakukan dalam pertemuan tatap muka antara dua orang manusia yaitu antara konselor dan konseli yang biasanya lebih bersifat individual.

Terdapat situasi tertentu dimana suatu masalah tidak dapat ditangani secara individual, maka situasi kelompok dapat dimanfaatkan untuk menyelenggarakan layanan bimbingan bagi peserta didik di sekolah. Sasaran utama dalam bimbingan pada umumnya yaitu individu. Individu yang dimaksud disini bisa berupa individu sebagai bagian dari kelompok atau semua individu yang tergabung dalam kelompok. Memberikan bantuan pada peserta didik yang dilakukan dalam bentuk kelompok disebut dengan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan informasi dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) yang berguna menunjang masalah belajar (Setyaningsih, 2021). Sependapat dengan itu menurut Hallen (dalam Darwanto, 2022) layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu dan/atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu. Ditambahkan Tohirin bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu cara pemberian dukungan (bimbingan) kepada individu (peserta didik) melalui kegiatan kelompok yang membahas topik-topik umum yang menarik bagi anggota kelompok (dalam Fatimah, et. al., 2023).

Jenis layanan bimbingan kelompok ialah jenis layanan yang memiliki tujuan menolong peserta didik dalam bentuk kelompok guna memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi, mengoptimalkan kemampuan, minat, bakat, dan potensi dalam diri. Sehingga dapat bersosialisasi dan berinteraksi serta meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi. Namun setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai individu perorangan yang sedang ingin mengembangkan dirinya dalam hubungan dengan orang lain. Winkel (dalam Anggriani, 2016) berpendapat bahwa bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing peserta didik, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman berkelompok itu bagi dirinya sendiri. Melalui

dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik secara mendalam akan mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan juga sikap saling menghormati yang menunjang diwujudkannya dalam tingkah laku yang lebih efektif. Dalam bimbingan kelompok pula, para anggota kelompok akan dapat mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan dari yang lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian pelayanan dalam bimbingan kepada sekelompok konseli (peserta didik) yang mana dalam bimbingan kelompok tersebut menerapkan prinsip-prinsip dinamika kelompok dan menggunakan berbagai macam teknik instruksional (pembelajaran) yang dikelola secara kelompok.

2.4.1 Metode Layanan Bimbingan Kelompok

Istilah metode layanan dapat disejajarkan dengan metode pembelajaran. Sebab dalam konteks bimbingan, aktivitas yang dilaksanakan konselor (guru BK) lebih menggunakan istilah layanan, yang pada hakekatnya juga merupakan proses membelajarkan konseli (peserta didik). Beberapa contoh metode bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Romlah (2006) yaitu:

- a. Metode Ekspositori; yaitu cara melaksanakan layanan dalam bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok, dengan menyampaikan informasi atau penjelasan kepada sekelompok konseli.
- b. Metode Ceramah; merupakan prosedur layanan bimbingan dengan cara menyampaikan informasi atau penjelasan secara lisan. Ceramah tepat digunakan untuk menyampaikan materi yang berupa konsep, fakta maupun generalisasi.
- c. Ekspositori Tertulis; dapat diartikan sebagai cara memberikan pelayanan bimbingan dengan menyampaikan informasi secara tertulis dan bahan tersebut dapat dipelajari atau dibaca secara mandiri oleh para konseli. Materi tertulis disajikan dengan menggunakan berbagai macam media antara lain papan bimbingan, booklet, leaflet, menggunakan media blog atau web.
- d. Metode Diskusi Kelompok; Dalam konteks bimbingan kelompok, diskusi kelompok dipandang sebagai jantungnya bimbingan kelompok. Sebab sebagian besar metode bimbingan kelompok menggunakan variasi teknik

diskusi kelompok dalam proses pelaksanaannya. Diskusi kelompok dapat dikatakan sebagai suatu percakapan yang direncanakan antara 3 orang atau lebih, bertujuan untuk memperjelas ataupun memecahkan suatu masalah yang dihadapi di bawah pimpinan seorang pemimpin kelompok. Teknik diskusi kelompok dapat digunakan untuk mencapai tujuan layanan yang bermaksud membantu konseli dalam: (1) mencerahkan atau memperjelas suatu masalah; (2) memecahkan masalah.

- e. Metode Permainan Peranan (*Roleplaying*); merupakan alat belajar yang dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan dan pengertian mengenai hubungan antar manusia, dengan cara memerankan situasi yang paralel (sama) yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya. Permainan peranan dapat dibedakan menjadi dua yaitu sosiodrama dan psikodrama. Sosiodrama lebih mengarah pada permainan peranan yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan hubungan sosial, lebih bersifat preventif dan pengembangan. Sedang psikodrama digunakan untuk memecahkan masalah emosional yang dialami oleh seseorang, bersifat kuratif atau penyembuhan.
- f. Metode Permainan Simulasi; merupakan salah satu jenis permainan yang digunakan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan nyata. Situasi yang diangkat dalam permainan dimodifikasi seperti disederhanakan, diambil sebagian ataupun dikeluarkan dari konteksnya. Teknik ini tepat digunakan untuk mengenalkan konsep, nilai-nilai maupun keterampilan-keterampilan tertentu yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.
- g. Metode *Homeroom*; sebagai suatu metode, homeroom berarti suatu cara dalam mengatur suatu pertemuan kelompok di mana suasana hubungan antar anggota kelompok penuh dengan kehangatan, keakraban seperti dalam keluarga yang menyenangkan. Metode homeroom merupakan metode yang tidak berdiri sendiri, dalam arti dalam penggunaannya selalu dikolaborasi dengan metode lain, misalnya dengan teknik diskusi kelompok, permainan peranan maupun permainan simulasi maupun permainan-permainan lain yang dapat bermanfaat bagi perkembangan konseli.

- h. Teknik Permainan Kelompok; dapat digunakan sebagai suatu metode yang berdiri sendiri, dalam arti selama proses layanan hanya menggunakan teknik yang dimaksud. Di samping itu permainan kelompok dapat pula digunakan untuk variasi dari metode yang lain, misal teknik ekspositori. Dengan variasi teknik permainan maka ekspositori akan menjadi lebih menarik dan mereduksi kebosanaan.

2.4.2 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Penerapan intervensi layanan dengan formasi bimbingan kelompok dalam penelitian ini dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah berikut:

1. Tahap Pembentukan

Tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi dimana pada tahap ini akan diwarnai dengan kekhawatiran dan keraguan namun juga harapan dari peserta kelompok. Adapun langkah pada tahap awal ini seperti:

- a. Tahap perkenalan agar saling mengenal dan menerima secara terbuka, dilanjutkan memberi apresiasi ucapan terima kasih dari konselor kepada konseli serta teman kelompok lainnya karena telah bersedia mengikuti tahapan ini.
- b. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok kepada konseli atau anggota kelompok tersebut bahwa kegiatan ini dimaksudkan untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi secara bersama-sama. Konseli dalam anggota kelompok merupakan individu-individu yang memiliki berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan klinis dalam struktur kepribadian untuk mengatasinya. Konseli menggunakan interaksi kelompok guna meningkatkan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu dan juga untuk mempelajari atau menghilangkan sikap serta perilaku tertentu.
- c. Menjelaskan tujuan dari terbentuknya layanan bimbingan kelompok baik tujuan secara umum maupun secara khusus.
- d. Menjelaskan prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok, mulai dari prosedur awal yakni tahap awal (pembentukan) hingga tahap akhir (penutup).

- e. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok seperti asas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan.

2. Tahap Peralihan (transisi)

Pada tahap peralihan memiliki tujuan untuk menciptakan rasa saling percaya dan nyaman yang akan mendorong setiap anggota kelompok untuk menghadapi rasa takut atau kekhawatiran yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Adapun langkah-langkah pada tahap peralihan:

- a. Menjelaskan kembali maksud dari kegiatan kelompok
- b. Melakukan tanya jawab mengenai kesiapan konseli sebagai anggota kelompok untuk kegiatan selanjutnya. Pada tahap ini peran konselor sangat diharapkan untuk dapat mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian ada yang belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan konselor harus bisa mengatasi suasana seperti itu.
- c. Memberikan gambaran awal mengenai masalah pribadi yang akan dibahas dan dikemukakan dalam kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini adalah tahap dimana dilakukannya proses penggalian permasalahan yang mendalam dan melakukan tindakan yang efektif. Setiap anggota kelompok akan diminta menjelaskan masalah yang dialaminya dalam hal ini adalah masalah gangguan kecemasan berbicara di depan umum tentang apa yang dirasakan, bagaimana hal itu berdampak dan seterusnya untuk dikemukakan dalam kegiatan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah yang dialaminya secara bergantian.
- b. Memilih dan menetapkan masalah man yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c. Mengupas tuntas masalah yang telah dipilih sebelumnya.
- d. Tahap selingan (*ice-breaking*) dengan permainan atau sejenisnya untuk mencairkan suasana serta membuat antar anggota mengenal satu sama lain.

- e. Memastikan dan menegaskan terkait komitmen dari setiap anggota kelompok berkenaan dengan kesediaan individu tersebut terhadap apa yang akan dilakukan dengan masalah yang ada guna memberi solusi terbaik dalam masalahnya. Pada penerapan bimbingan konseling kelompok maupun individual sangat membutuhkan kesadaran penuh dari dalam diri konseli yang memiliki masalah untuk bersedia mencari hingga menyelesaikan masalah yang dihadapinya melalui formasi kelompok dengan teknik bimbingan yang diarahkan konselor.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap ini biasanya ditandai dengan anggota kelompok yang mulai melakukan dan menunjukkan perubahan tingkah laku yang diharapkan didalam situasi kelompok.

Tahap pengakhiran ini memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Konselor akan menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan konseling kelompok akan diakhiri.
- b. Setiap anggota kelompok akan diminta menyampaikan pesan dan kesan serta menilai kemajuan yang telah dicapai masing-masing orang.
- c. Membahas kegiatan lanjutan sebagai bentuk evaluasi mengenai tanggapan atau kesan yang didapat dari anggota kelompok.
- d. Menyampaikan ucapan terima kasih dan perpisahan yang mendakan bimbingan konseling kelompok telah selesai dilakukan. Namun tidak memiliki makna bahwa setelah tahap pengakhiran, konseli tidak bisa lagi berkonsultasi atau memberi tanggapannya terhadap masalah yang dihadapi. Konselor selaku guru BK disekolah tersebut akan terus memonitoring setiap perubahan yang timbul dan setiap potensi masalah yang dilaporkan guru kelas untuk dapat diberikan alternatif solusi.

Melihat bagaimana konselor (guru BK) memiliki peran yang sangat penting dalam penanganan masalah peserta didik di sekolah, namun masih belum maksimal pada kenyataan dilapangan, peneliti merasa perlu adanya panduan tertulis yang bisa dijadikan sebagai pedoman bagi guru BK untuk dapat melakukan program layanan bimbingan konseling khususnya dalam masalah gangguan kecemasan berbicara di

depan umum yang dialami peserta didik SMP agar lebih membantu memaksimalkan peran guru BK sebagai konselor dalam lingkup sekolah.

2.4.3 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Maliki (dalam Pratiwi, 2020) tujuan dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas.
2. Dengan memahami diri sendiri, maka siswa diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi.
3. Mampu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi, sehingga peserta didik mampu melaksanakan tugas perkembangan dalam kehidupan sosial-pribadi.
4. Menumbuhkan kecakapan, mengarahkan diri, memecahkan masalah, dan mentransfer untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.
5. Membantu peserta didik belajar bagaimana menjadi pendengar yang berempati, mampu mendengar bukan yang diucapkan saja, tetapi juga dapat mendengar dan mengerti perasaan yang diucapkan orang lain.
6. Membantu peserta didik untuk dapat memberi makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang dimilikinya.
7. Membantu setiap anggota kelompok untuk merumuskan tujuan-tujuan tertentu yang akan diwujudkan.

2.5 Teknik *Paradoxical Intention*

Paradoxical Intention adalah salah satu teknik dalam logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor E. Frankl. Logoterapi merupakan sebuah aliran psikologi yang menjadikan makna hidup sebagai sentralnya. Menurut Frankl, orientasi kepada makna bisa membawa manusia kepada konfrontasi dengan makna. Orientasi kepada makna menunjuk kepada manusia itu apa, sedangkan konfrontasi dengan makna menunjuk pada manusia hendaknya bagaimana atau semestinya menjadi apa. Ketika orientasi kepada makna berubah menjadi konfrontasi dengan makna, individu berkembang dan mencapai kematangan, dimana kebebasannya berubah menjadi kebertanggung jawaban. Jadi sebagai motivasi utama manusia,

hasrat untuk hidup bermakna mendambakan seseorang menjadi pribadi yang penting dan berharga serta memiliki tujuan hidup yang jelas dan sarat dengan kegiatan-kegiatan yang bermakna pula (Koswara dalam Imanuddin, 2016). Menurut teori Frankl disebutkan bahwa masalah adalah ujian hidup yang menurut Frankl harus dihadapi dengan keberanian dan kesabaran. Yakni keberanian untuk membiarkan masalah ini untuk sementara waktu tak terpecahkan dan kesabaran untuk tidak menyerah dan mengupayakan penyelesaiannya. Menurut Frankl, pada dasarnya manusia selalu menginginkan hidupnya selalu bermakna. Hidup akan memiliki makna dalam setiap situasi selama kita mampu mengambil hikmah, bahkan dalam penderitaan dan kepedihan sekalipun. Makna adalah sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang dan layak dijadikan tujuan hidup. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap peristiwa tragis yang tidak dapat dielakkan lagi yang menimpa dirinya sendiri dan lingkungan sekitar.

Pemahaman inilah yang mendasari teknik *paradoxical intention* untuk dapat dimanfaatkan sebagai alternatif solusi gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami peserta didik. Artinya, jika peserta didik menyadari kekurangan dan potensi yang ada dalam dirinya, menyadari pikiran keliru yang membuatnya bersikap sia-sia selama ini, menerima kekurangannya serta mengupayakan penyelesaian masalah secara sadar hingga akhirnya timbul motivasi untuk mengarahkan dirinya menjadi pribadi yang lebih potensial sesuai dengan konsep kebermaknaan hidup menurut Frankl.

Maba (2017) menerangkan bahwa *paradoxical intention* menjadi sebuah teknik dalam aliran logoterapi yang menggunakan teknik *self distancing* atau memandang diri dari sudut pandang orang lain dengan menggunakan humor atau sesuatu yang tidak mungkin terjadi. Senada dengan pernyataan ini, Efford (dalam Maba, 2017) mempertegas dengan mengatakan *paradoxical intention* mengarahkan konseli untuk melakukan sesuatu yang tidak sejalan dengan tujuan konseling yang mana pada akhirnya menumbuhkan kesadaran akan kesia-siaan dari tindakan yang dilakukan oleh konseli. Dalam pelaksanaannya, *paradoxical intention* memanfaatkan kemampuan insani dalam mengambil jarak (*self detachment*) dan

kemampuan mengambil sikap (*to take a stand*) terhadap keadaan diri sendiri dan lingkungannya. Selain itu, teknik ini memanfaatkan salah satu kualitas insani lainnya, yaitu rasa humor. Artinya, konseli dibantu mengambil jarak dengan keluhannya, menyelesaikan masalahnya sendiri dan menanggapi dengan humoris (Putri, 2020). Semisal dalam kasus gangguan kecemasan berbicara di depan umum ini, konseli diminta untuk berusaha melawan ketakutannya terhadap hal tersebut lalu mengubah persepsinya yang awalnya takut menjadi berani dengan terjun langsung kedalam situasi yang menjadikannya cemas saat berbicara di depan umum.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan membiasakan diri untuk tampil di depan umum guna menurunkan kadar kecemasan yang dialami konseli. Tahap ini harus dilakukan bertahap dan rutin hingga kecemasan yang ada pada diri konseli perlahan berkurang atau bahkan dapat hilang. Dengan pemahaman yang didapat setelah treatment dilakukan, konseli mampu menertawakan dirinya sendiri serta menyadari betapa sia-sia perilaku yang dia lakukan selama ini. Pelaksanaan teknik *paradoxical intention* ini dapat dilakukan secara bimbingan individual dan bimbingan kelompok. Peneliti dalam hal ini menggunakan formasi bimbingan kelompok dalam penerapan perlakuan teknik *paradoxical intention* yang dipandu dengan produk penelitian berupa modul cetak sebagai alat atau sarana pembelajaran yang didalamnya termuat materi, metode dan cara mengevaluasi yang dirancang secara sistematis dan menarik untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2.5.1 Pelaksanaan Teknik *Paradoxical Intention*

Tata cara pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *paradoxical intention* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pembinaan *Rapport*;

Tahap ini merupakan kegiatan pertama yang dilakukan yang diawali dengan menciptakan suasana nyaman bagi konseli sebagai anggota bimbingan kelompok untuk berkonsultasi. Dalam tahap ini juga akan dijelaskan tujuan dan prosedur kegiatan inti yang nantinya dilakukan secara bertahap. Konselor juga memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya.

2. Diagnosis Pola Reaksi Kecemasan dan Pembahasan Masalah;

Tahap ini konselor akan mulai membuka dialog mengenai masalah yang dihadapi konseli. Kemudian akan dilakukan wawancara untuk menegakkan diagnosis serta memahami pola reaksi konseli terhadap masalah kecemasan. Akan dibahas secara bersama-sama pola reaksi dari kecemasan berbicara di depan umum agar konseli memahami adanya proses yang merupakan lingkaran tak berujung dan tidak efektif untuk mengatasi gangguan kecemasannya. Pada tahap kedua ini juga akan dijelaskan tentang alternatif solusi yang dapat “menggunting” lingkaran tak berujung itu dan setelahnya akan diberi contoh pelaksanaan dari teknik *paradoxical intention* kepada konseli. Konseli selalu diberi kesempatan bertanya dalam setiap tahapannya.

3. Konseli Mempraktekan Teknik *Paradoxical Intention*;

Melalui metode bermain peran dengan tema yang telah ditentukan selama beberapa kali pertemuan. Pada penelitian ini, teknik *paradoxical intention* dilaksanakan secara kelompok. Konselor akan menjelaskan mekanisme pelaksanaannya secara rinci hingga konseli siap memainkan peran yang diberikan sesuai dengan skenario dari konselor. Tujuan utama dari bermain peran ini adalah agar konseli dapat mengenali, memahami dan perlahan menghentikan pola reaksi yang keliru hingga mereduksi gejala yang dirasa dengan cara pembiasaan diri melalui situasi berbicara di depan umum yang sering dikeluhkan konseli tersebut. Pola reaksi yang ingin dihentikan adalah *flight from fear* (menghindari masalah), *fight against obsession* (harapan yang terlalu berlebihan) dan *fight for pleasure* (hasrat berlebihan untuk memperoleh kepuasan) agar tidak makin memperkuat masalah tersebut.

4. Evaluasi;

Tahap ini konseli akan diminta mengisi lembar kerja yang berisikan pertanyaan terkait makna yang dapat diambil oleh konseli melalui bermain peran yang telah dilakukan atau dilihat selama melakukan layanan bimbingan dengan teknik *paradoxical intention*. Karena pada prinsipnya, teknik *paradoxical intention* ini merupakan teknik yang memusatkan pada pencarian makna oleh individu itu sendiri. Tahap evaluasi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Pada evaluasi proses; konselor akan mengobservasi konseli selama proses pelaksanaan teknik ini berlangsung mulai dari mengamati

sikap atau antusias seluruh anggota kelompok, mengamati cara konseli menyampaikan pendapat atau mengajukan pertanyaan dan mengamati cara konseli dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan konselor dibantu dengan catatan observasi yang dikumpulkan peneliti. Kemudian untuk evaluasi hasil, yang perlu diamati konselor pada tahap ini meliputi bagaimana perubahan yang dirasakan konseli setelah mendapat intervensi bimbingan kelompok teknik *paradoxical intention* serta mencari tau pemahaman baru konseli terkait gangguan kecemasan berbicara di depan umum setelah pelaksanaan layanan bimbingan selesai dilakukan dengan mengisi *posttest*.

Perlaksanaan layanan bimbingan kelompok pada umumnya dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah selaku konselor. Menurut Desiana dan Rahmayanthi (2023) Guru bimbingan konseling dapat disebut sebagai konselor sekolah, karena ditegaskan dalam UU No. 20/2003 (dalam Nursalim) bahwa konselor adalah orang yang berlatar belakang pendidikan bimbingan dan konseling, sudah mengikuti pelatihan khusus dan memiliki lisensi untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling (2015:96). Oleh karena itu, peneliti merasa perlu ada sebuah modul layanan bimbingan kelompok yang digunakan sebagai pedoman bagi guru BK sebagai konselor ketika melaksanakan layanan teknik tersebut. Melalui modul inilah guru BK atau konselor akan dapat melaksanakan bimbingan kelompok dengan efektif dan terarah, sehingga tujuan dari pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik dapat tercapai secara maksimal. Implementasi hasil produk penelitian ini akan mengarahkan peserta didik menemukan konsep diri secara lebih positif sehingga modul layanan bimbingan kelompok teknik *paradoxical intention* akan lebih terfokus pada diri peserta didik dan guru Bimbingan dan Konseling atau konselor hanya sebagai fasilitator dalam pelaksanaannya.

2.6 Pengembangan Modul

Modul merupakan salah satu program pengajaran mengenai suatu satuan bahasan yang sengaja disusun secara sistematis, operasional dan terarah untuk digunakan oleh peserta didik. Menurut Majid (2013) Modul merupakan bagian dari jenis-jenis bahan ajar yang digunakan dalam membantu proses pembelajaran bagi peserta

didik. Modul dapat diartikan sebuah buku yang ditulis dengan tujuan agar peserta didik dapat belajar secara mandiri tanpa atau dengan bimbingan pendidik (dalam Purnama, 2018). Sejalan dengan itu, menurut Purwanto (2007) modul merupakan bahan belajar yang dirancang secara sistematis berdasarkan kurikulum tertentu dan dikemas dalam bentuk satuan pembelajaran terkecil dan memungkinkan dipelajari secara mandiri dalam satuan waktu tertentu (dalam Putri, 2020). Modul tersebut dirancang secara mudah agar memungkinkan peserta didik dapat mempelajari secara mandiri dan mudah dipahami.

2.6.1 Karakteristik Modul

Modul harus mencakup beberapa karakteristik tertentu, seperti salah satunya untuk menghasilkan modul yang mampu menghasilkan motivasi penggunaannya. Karakteristik untuk pengembangan modul antara lain sebagai berikut: pertama, *self instructional* (peserta didik mampu belajar mandiri dan tidak tergantung pihak lain). Kedua, *self contained*, seluruh materi pembelajaran dari satu unit standar kompetensi dan kompetensi dasar yang dipelajari terdapat dalam satu modul secara utuh. Tujuan dari konsep ini adalah memberikan kesempatan peserta didik mempelajari materi pembelajaran karena materi dikemas dalam satu kesatuan yang utuh. Ketiga *stand alone*, Modul yang dikembangkan tidak tergantung pada media lain atau tidak harus digunakan bersamasama dengan media lain. Dengan menggunakan modul, peserta didik tidak harus menggunakan media lain untuk mempelajari materi. Jika peserta didik harus menggunakan media lain dan bergantung pada media lain selain modul yang digunakan, maka modul tersebut tidak dikategorikan sebagai media yang berdiri sendiri. Keempat yaitu *adaptive*, Modul hendaknya memiliki daya adaptasi yang tinggi terhadap perkembangan ilmu dan teknologi. Memperhatikan perkembangan ilmu dan teknologi, perkembangan modul hendaknya tetap up to date. Kelima adalah unsur *user friendly*, Modul hendaknya juga memenuhi kaidah user friendly atau mudah digunakan oleh peserta didik. Setiap instruksi dan informasi yang diberikan bersifat mempermudah peserta didik. Penggunaan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan penggunaan istilah yang umum merupakan salah satu bentuk *user friendly* (Purnama, 2018).

2.7 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Hardini (2018) dengan judul “Efektifitas Teknik Intensi Paradoksikal Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa MAN 2 Model Makassar”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan teknik intensi paradoksikal efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa di MAN 2 Model Makassar yang terlihat dari tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa yang berada pada kategori tinggi mengalami penurunan menjadi sedang. Perbedaan antara penelitian Siti Hardini dengan penelitian ini adalah subjek penelitiannya merupakan siswa SMA/MAN sedangkan penelitian ini dilakukan dengan subjek siswa SMP, teknik pengambilan sample penelitian Siti Hardini adalah teknik simple random sampling sedangkan penelitian ini menggunakan purposive sampling.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Aprezo Pardodi Maba (2017) yang berjudul “*Paradoxical Intervention* Dalam Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling terutama menggunakan *paradoxical intervention* telah terbukti efektif mengatasi gangguan kecemasan. Perbedaan penelitian Maba dengan penelitian ini adalah metode layanan yang dipakai adalah layanan konseling kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok. Teknik pengumpulan data pada penelitian Maba menggunakan studi literatur dan tidak terdapat subjek yang jelas sedangkan penelitian ini memiliki subjek penelitian yang jelas dan mengembangkan produk berupa modul.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Euis Mayangsari, Nurhasanah, Nurbaity (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Efektifitas Pendekatan Gestalt Dengan Teknik *Paradoxical Intervention* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. Hasil dari penelitiannya menggunakan teknik *paradoxical intervention* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada siswa dengan rata-rata peningkatan mencapai 80%. Adapun perbedaan antara penelitian yang dilakukan Euis dkk dengan

penelitian ini adalah dari variable terikatnya, kemudian penelitian Euis menggunakan *one group pretest-posttest design* sedangkan penelitian ini memakai *quasi experimental* dengan rancangan *nonequivalent pretest-posttest control group design*. Metode pengumpulan data penelitian Euis menggunakan skala kecemasan sedangkan penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Suparlan (2021) berjudul “*Factors Contributing Students’ Speaking Anxiety*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap Kecemasan berbicara siswa di MTs. Darul Ishlah Ireng Lauq Lombok Barat. Berdasarkan hasil analisis, terdapat 10 (sepuluh) faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan siswa, seperti takut berbicara bahasa Inggris, takut dengan konsekuensi guru, kurang percaya diri, takut kurang kompeten dibandingkan siswa lain, rasa malu, persiapan yang kurang, takut melakukan kesalahan, keterbatasan kosakata, kebiasaan menggunakan bahasa Inggris dan tes bahasa.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Lilis dan Herdi (2023) dengan judul “Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas”. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan program layanan bimbingan dan konseling (BK) dalam membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara depan kelas. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa program layanan BK, yaitu teknik CBT, REBT dan relaksasi dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan mereka saat berbicara depan kelas.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Maba, Sugiharto dan Purwanto (2017) dengan judul “Pengembangan Model Konseling Kelompok dengan Teknik *Paradoxical Intention* untuk Mengurangi Perilaku Agresi Verbal Siswa”. Hasil dari penelitian tersebut ialah model konseling kelompok dengan Teknik *paradoxical intention* telah terbukti efektif untuk mengurangi perilaku agresi verbal siswa, dalam hal ini dilihat dari penurunan hasil evaluasi awal dan evaluasi akhir dengan rata-rata sebesar 15,78%.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Ab Mayu Kj, Okky Anas Azizi, dan Muhammad Putra Dinata Saragi (2023) berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Siswa”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum dengan jenis *One-Group Pretest- Posttest Design*. Populasi berjumlah 104 siswa dan sampel yang diambil adalah siswa yang mempunyai kecemasan berkomunikasi di depan umum, siswa kelas VII SMPN 2 Kecamatan Siantar sebanyak 10% dari populasi yaitu sebanyak 10 siswa kelas VII SMPN 2 Kecamatan Siantar. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Airunnisah Nelawati, Devi Ratnasari, dan Mulyadi (2019) berjudul “Efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Islam Wijaya Kusuma”. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Pre-Eksperimental menggunakan *One Group Pretest - Posttest Design*. Jumlah populasi sebanyak 64 siswa dan subyek penelitian atau sampel penelitian sebanyak 10 siswa dengan penggunaan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian disimpulkan bahwa secara umum layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka publik pada siswa.
9. Penelitian yang dilakukan oleh Siska Puspitasari dan Faridah Ainur Rohmah (2021) berjudul “*Cognitive Behavioral Group Counseling to Reduce Public Speaking Anxiety in College Student*”. Intervensi partisipan berjumlah 7 siswa dengan kategori kecemasan sedang hingga berat. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala Rating Kecemasan by Hamilton, wawancara, FGD, dan observasi. Hasil intervensi menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dialami siswa sebelum dan sesudah mengikuti intervensi dengan nilai $Z = -2384$, $p = 0,017 < 0,05$. Terjadi penurunan tingkat kecemasan, peningkatan kemampuan membentuk pikiran

baru yang positif, dan menemukan strategi untuk mengelola kecemasan secara lebih adaptif.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Sunil K Jangir dan Reddy B. Govinda (2017) dengan judul "*Reducing Public Speaking Anxiety with Behavior Modification Techniques among School Students: A Study*". SUDS siswa, PRPSA-34 dan RSE dinilai kembali setelah periode intervensi enam minggu untuk mengelola distress mereka dan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalaminya kecemasan menjadi jauh lebih sedikit. Penelitian tersebut mencerminkan bahwa siswa mengalami lebih sedikit pengalaman kecemasan berbicara di depan umum dilihat dari penurunan skor SUDS dan peningkatan *self-esteem*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik Modifikasi Perilaku efisien dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.
11. Penelitian yang dilakukan oleh Aiza Uzlifatul Jannah dan Aniek Wirastania (2022) dengan judul "*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Talking Stick dalam Meningkatkan Kemampuan Berpendapat Siswa*". Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *One Group Pre-test Post-Test Design*. Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan angket kemampuan berpendapat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa yang memiliki kemampuan berpendapat rendah. Hasil interpretasi data dalam Uji *Wilcoxon* yang diperoleh bahwa hipotesis alternatif diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Talking Stick Dikatakan Efektif.
12. Penelitian yang dilakukan oleh Ely Roy Madoni, Mungin Eddy Wibowo dan Muhammad Japar (2018) dengan judul "*Group Counselling with Systematic Desensitization and Emotional Freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety*". Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan *Systematic Desensitization and Emotional Freedom Techniques* dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. melibatkan 16 siswa yang mempunyai tingkat kecemasan masyarakat tinggi dipilih dari 100 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil pengukuran anova menunjukkan bahwa konseling kelompok

dengan teknik desensitisasi sistematis dan teknik kebebasan emosional (EFT) terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa.

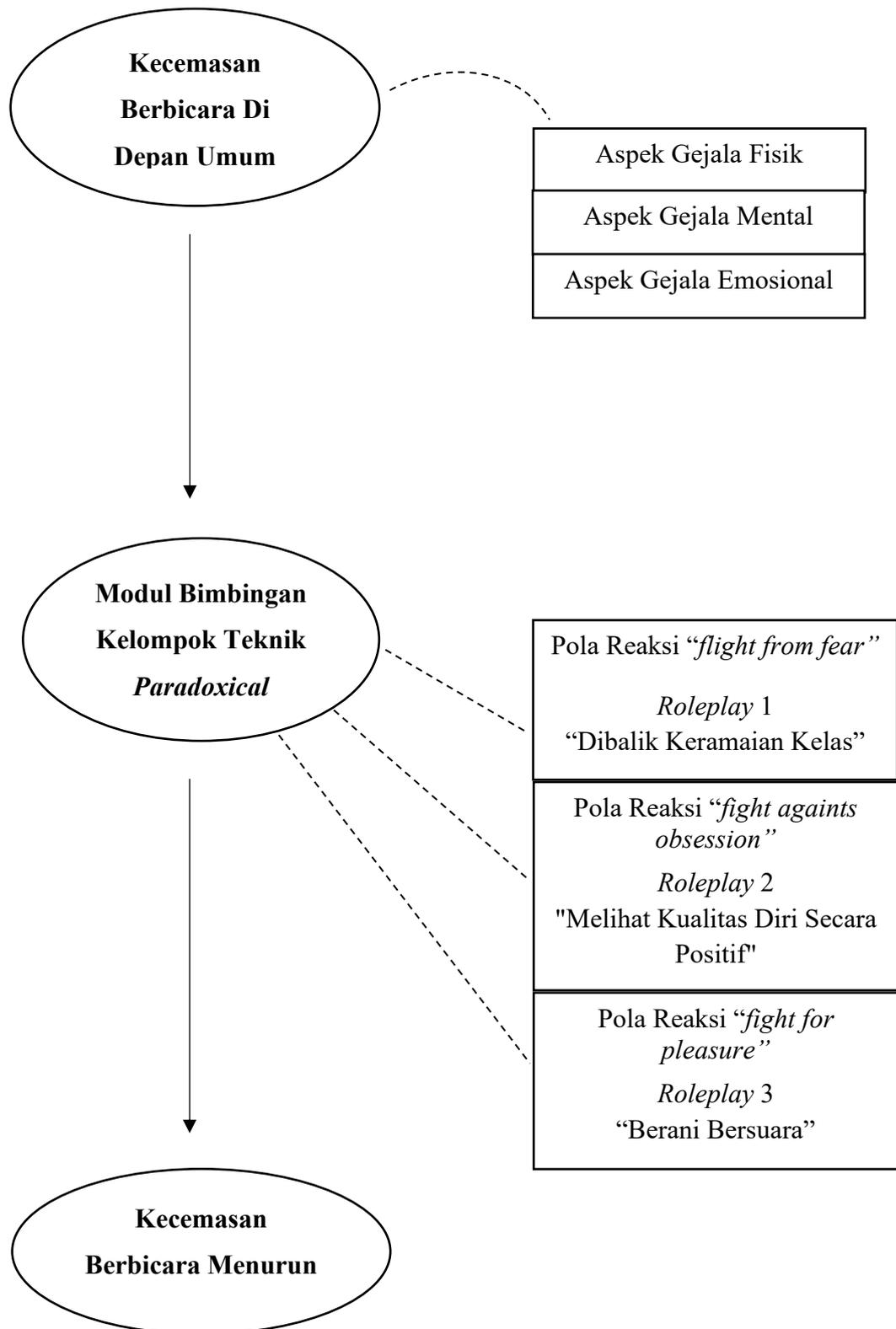
13. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa Fauziah, Setyo Wati dan Tri Agustini Solihati (2022) berjudul “*Gender Differences In Speaking Anxiety*”. Penelitian ini membahas Kecemasan Berbicara Bahasa Asing pada siswa SMA yang dikaitkan dengan perbedaan gender. Metode yang digunakan adalah studi diferensial. Penelitian ini melibatkan 43 siswa kelas IX dari SMA Terpadu Darussalam Tasikmalaya. Kuesioner tertutup yang diadopsi dari Horwitz dkk. (1986) diujikan kepada peserta untuk memeriksa Kecemasan Berbicara Bahasa Asing mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan statistik yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Namun, temuan tersebut menunjukkan bahwa perempuan menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki.
14. Penelitian yang dilakukan oleh Nenden Lesmana Wati, Tukimin Bin Sansuwito, Dwiagung Riyanto, Agus Sustiyono, dan Fifi Musfirowat (2022) berjudul “*The Effectiveness of Emotional Freedom Technique on Public Speaking Anxiety in University Student: An Integrated Review*”. Tinjauan integrasi digunakan menguji efektivitas program EFT untuk kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa menggunakan metode sumber review dari *Google Scholar*, *PsycINFO*, dan *PubMed*. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa meskipun dengan sumber daya yang sedikit, teknik EFT dapat diimplementasikan dan program EFT dapat ditawarkan di awal kurikulum untuk mahasiswa tahun pertama.
15. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Arief Wahyudi dan Iis Ulul Azmi (2021) dengan judul “*Study on the GI (Group Investigation) Toward Teacher to Reduce Student’s Anxiety in Speaking Skill*”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang *Group Investigation* (GI) terhadap guru dalam mengurangi kecemasan siswa dalam keterampilan berbicara. Subjek penelitian merupakan siswa kelas X SMKN 1 Blega. Guru memanfaatkan *Group Investigation* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam keterampilan berbicara menuju tanggapan guru. Penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa memberi tanggapan positif terhadap penggunaan *Group Investigation*.

2.8 Kerangka Berfikir

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh siswa khususnya dalam proses belajar mengajar di sekolah. Selain itu, dengan kemampuan tersebut peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Namun terkadang ketika seseorang berbicara di depan umum terdapat kendala atau hambatan yang dialami berupa kecemasan. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan cemas, khawatir, takut ketika tampil atau berbicara di depan orang banyak. Terdapat gejala-gejala yang biasa dialami oleh seseorang yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum meliputi aspek fisik seperti kaki serta tangan gemetar, suara bergetar, muka memerah, keringat berlebihan, jantung berdegup cepat, gangguan pencernaan, mata berair. Aspek mental meliputi lupa apa yang ingin diucapkan, terus mengulang-ulang kalimat yang sama. Aspek emosional seperti rasa malu, dan rasa tidak berdaya, rasa takut dan panik bahkan sebelum berbicara di depan umum, serta individu merasa kehilangan kendali ketika berbicara di depan umum.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta didik adalah dengan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK (konselor sekolah). Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik. Salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *paradoxical intention* yang merupakan salah satu teknik konseling dari aliran logoterapi. Pada teknik ini adalah konseli diminta untuk tidak lagi menghindari atau melawan gejala kecemasannya, tetapi justru berusaha sekuatnya memunculkan gejalanya atau sekurang-kurangnya mengharapkan agar gejala-gejala kecemasan itu terjadi. Dengan teknik *paradoxical intention* ini peserta didik diajak untuk mengubah pemikiran mengenai sulitnya kegiatan berbicara di depan umum menjadi kegiatan yang mudah dan menyenangkan untuk dilakukan. Pada penelitian ini, teknik *paradoxical intention* dilaksanakan secara berkelompok (bimbingan kelompok). Proses pelaksanaan adalah dengan peneliti membuat sebuah skenario drama yang akan dimainkan oleh peserta didik untuk setiap kali sesi pertemuan. Tujuan bermain drama ini adalah agar peserta didik dapat menghentikan pola reaksi

peserta didik yang salah dan tidak dapat menghentikan kecemasannya. Setelah menyaksikan atau memainkan drama, peserta didik diminta untuk mengisi lembar kerja yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai makna yang dapat diambil oleh peserta didik dari drama tersebut.



Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

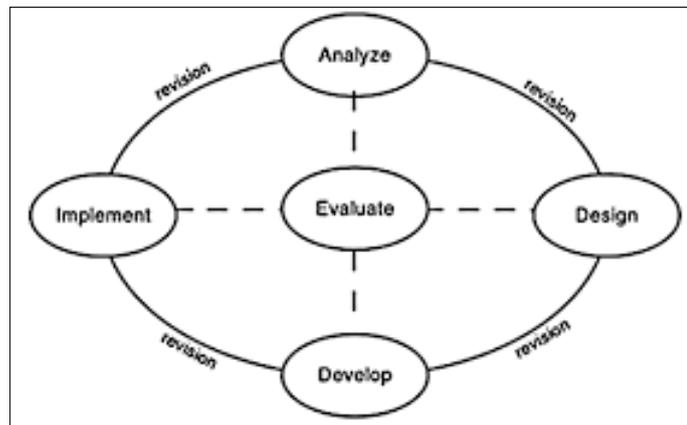
Penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development*). Menurut Sugiyono (2022:26), metode penelitian dan pengembangan (R&D) adalah sebuah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan rancangan produk baru, menguji keefektifan produk yang telah ada, serta mengembangkan dan menciptakan produk baru. Perancangan dan penelitian pengembangan adalah kajian yang sistematis tentang bagaimana membuat rancangan suatu produk, mengembangkan/ memproduksi rancangan tersebut dan mengevaluasi kinerja produk tersebut, dengan tujuan dapat diperoleh data yang empiris yang dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat produk, alat-alat dan model yang digunakan dalam pembelajaran atau nonpembelajaran (Richey and Klein, dalam Sugiyono 2022). Penelitian ini ditujukan untuk mengembangkan suatu produk berupa modul bimbingan kelompok teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini ialah desain *quasi experimental*. Menurut Creswell (2009) kuasi eksperimen adalah rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (random), tetapi melibatkan penempatan partisipan ke dalam kelompok. Dalam desain ini yang dilihat adalah perbedaan pencapaian antara kedua kelompok. Pencapaian kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *quasi experimental design* adalah jenis desain penelitian yang memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tidak dipilih secara random. Sebelum diberikan *treatment* atau intervensi, baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberi test yaitu *pretest*, dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum menerima *treatment* atau intervensi. Setelah diberikan *treatment* atau

intervensi, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan *posttest* untuk mengetahui keadaan kelompok setelah menerima *treatment* atau intervensi.

3.2 Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan yang diterapkan dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah pengembangan menurut model ADDIE (Branch, 2009). Menurut Branch (dalam Sugiyono, 2022:38)), metode penelitian R&D memiliki 5 langkah yang dikenal dengan pendekatan ADDIE yaitu singkatan dari *Analyze*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation*. Berikut adalah gambar langkah-langkah pengembangan menurut model ADDIE:



Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian R&D model ADDIE (Branch, 2009)

Adapun prosedur pengembangan yang dilakukan berdasarkan model ADDIE menurut Robert Maribe Branch (2009) yaitu:

1. *Analyze*

Ini menjadi tahap awal dalam penelitian perancangan dan pengembangan produk. Tahap analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesenjangan antara yang ada saat ini dengan yang diharapkan atau menganalisis masalah yang ada di lapangan sehingga diperoleh informasi tentang kebutuhan pembuatan dan pengembangan produk yang sesuai. Tahap analisis merupakan tahap dimana peneliti mencari masalah apa saja yang ada terkait gangguan kecemasan berbicara di depan umum. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah observasi kelas dan juga wawancara dengan guru Bimbingan Konseling serta beberapa peserta didik. Dengan langkah awal yang dilakukan ini, maka permasalahan dalam objek akan dapat

diidentifikasi dan dideskripsikan secara jelas, akurat dan *up to date*. Masalah yang telah diidentifikasi tersebut, selanjutnya menjadi penentu prioritas terkait masalah mana yang akan dipecahkan dengan mengembangkan suatu produk yang tepat dan diharapkan bisa mengatasi permasalahan tersebut. Pada tahap pertama penelitian ini, analisis juga akan dilakukan berdasarkan studi pustaka dan mengidentifikasi permasalahan di lapangan tentang kecemasan berbicara di depan umum siswa. Studi pustaka dilakukan melalui buku-buku, jurnal dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan masalah yang dihadapi dan solusi yang ditawarkan melalui pengembangan modul *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

2. *Design*

Tahap desain berfokus pada perancangan bahan ajar berupa modul dengan teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Produk modul ini akan dirancang berdasarkan hasil dari tahap *analyze*. Pada tahap desain produk pengembangan, peneliti akan melakukan rancangan kerangka konseptual, yang mulai dari penentuan tujuan pengembangan modul, deskripsi modul, kompetensi yang hendak dicapai dengan adanya modul, bidang layanan bimbingan kelompok, tahapan kegiatan, materi, durasi waktu pada setiap sesi kegiatan, evaluasi dan tindak lanjut. Hal tersebut disesuaikan dengan analisis kebutuhan. Dalam rancangan bahan ajar ini, peneliti menghimpun saran dari banyak pihak, terutama dari dosen pembimbing. Kegiatan ini bertujuan agar bahan ajar yang dikembangkan tersebut layak dan dapat digunakan dalam proses layanan bimbingan dan konseling. Hasil dari kegiatan pada tahap ini berupa kisi-kisi yang akan dijadikan sebagai gambaran dalam pengembangan bahan ajar berupa modul *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Pada tahapan desain, peneliti memulai dengan pengumpulan data. Kebutuhan data meliputi materi yang sudah ditentukan pada tahap analisis, materi yang sesuai dengan permasalahan penelitian, dan rancangan skenario dalam RPL. Skenario tersebut akan mempengaruhi arah tujuan layanan produk tersebut.

3. *Development*

Pada tahap pengembangan inilah peneliti melakukan realisasi rancangan produk, yaitu rancangan konseptual pengembangan modul *paradoxical intention* yang

dituangkan kedalam produk pengembangan berupa modul cetak. Setelah produk selesai dibuat, pada tahap ini juga dilakukan uji kelayakan kepada para ahli, sehingga produk yang dikembangkan teruji kelayakannya untuk selanjutnya dapat diimplementasikan. Validator dalam hal ini meliputi ahli materi, ahli bimbingan dan konseling serta ahli instrumen untuk menilai rancangan modul serta instrument skala kecemasan berbicara yang telah dibuat.

Uji kelayakan dilakukan oleh para ahli yang akan memberikan penilaian, saran dan komentar mengenai produk pengembangan yang digunakan sebagai bahan evaluasi dalam pengembangan modul dan pernyataan layak atau tidaknya produk pengembangan untuk selanjutnya diimplementasikan ke lapangan. Setelah melakukan validasi produk, maka diketahui beberapa kelemahan dari produk yang dikembangkan, sehingga akan dapat dilakukan perbaikan produk sesuai dengan saran dari para validator. Setelah melakukan perbaikan produk dalam hal ini modul *paradoxical intention*, maka tahap selanjutnya adalah tahap uji coba lapangan yang meliputi hasil uji coba ahli yang dilakukan untuk mengevaluasi modul, uji terbatas kepada peserta didik pada kelompok kecil yang dilaksanakan di SMP Negeri 12 Bandar Lampung dan yang menjadi subjek uji coba sebagai pemakai produk yaitu melibatkan guru BK atau konselor untuk uji coba terbatas/uji coba keterpakaian produk. Selama melakukan uji coba skala kecil, peneliti akan mengumpulkan data tentang proses penggunaan produk melalui observasi dan juga mengumpulkan data tentang pandangan pengguna terhadap produk tersebut, serta penilaian pengguna terhadap produk dengan melalui angket. Hal ini dilakukan khususnya untuk mengetahui kepraktisan modul untuk dapat digunakan dalam proses layanan bimbingan dan konseling guna mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik SMP kelas VIII.

4. *Implementation*

Pada tahapan implementasi dalam penelitian ini merupakan tahapan untuk mengimplementasikan rancangan bahan ajar yang telah dikembangkan pada situasi yang nyata dilapangan setelah mendapat hasil uji coba produk secara terbatas dan melakukan validasi terhadap kelayakannya. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan dalam mengimplementasikan produk bahan ajar modul *paradoxical intention* yang

telah dikembangkan, diantaranya menyiapkan guru Bimbingan dan Konseling yang bertujuan untuk menentukan konselor yang akan menjadi partner pengembang dalam tahap implementasi produk modul *paradoxical intention* yang kemudian terlebih dahulu diberi panduan serta arahan terkait implementasi produk yang dikembangkan tersebut. Guru Bimbingan dan Konseling yang dipilih adalah guru Bimbingan dan Konseling dengan kualifikasi minimal lulusan S1 Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan fokus pengembang serta yang memiliki kemampuan pendekatan yang baik, menyiapkan subjek dimaksudkan disini adalah memberi pengarahan dasar kepada subjek sebelum implementasi dilakukan dan yang terakhir menyiapkan sarana prasarana seperti memastikan ruangan bimbingan untuk proses sesi layanan bimbingan dengan modul *paradoxical intention* memadai, nyaman dan termasuk juga mengatur format kelas dalam pelaksanaan selama sesi bimbingan. Selama tahap implementasi, rancangan bahan ajar yang telah dikembangkan diterapkan pada kondisi yang sebenarnya. Materi bahan ajar yang telah dikembangkan akan disampaikan sesuai dengan tujuan.

Setelah diterapkan dalam bentuk kegiatan sesi bimbingan kelompok kemudian dilakukan evaluasi awal untuk memberikan umpan balik pada penerapan pengembangan bahan ajar berikutnya. Tujuan utama dalam langkah implementasi penelitian ini antara lain: 1) membimbing peserta didik untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan, 2) menjamin terjadinya pemecahan masalah untuk mengatasi persoalan yang sebelumnya dihadapi oleh siswa dalam proses pembelajaran, 3) memastikan bahwa pada akhir sesi bimbingan, kecemasan peserta didik menurun.

Selama implementasi peneliti meminta salah satu observer melakukan observasi mengenai perilaku subjek selama implementasi produk dengan mengisi *anecdotal record* yang disiapkan. Kemudian peneliti melakukan studi dokumentasi dengan mengumpulkan catatan hasil penerapan produk modul *paradoxical intention* yang dibuat oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling. Implementasi produk modul dilakukan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung yang telah dipilih dengan pengambilan sampel melalui teknik *purposive sampling* yaitu dengan hanya mengambil sampel yang masuk ke dalam kriteria peneliti untuk

mengetahui dampak yang diterima peserta didik selama menjalani proses intervensi bimbingan dengan modul *paradoxical intention*.

5. *Evaluation*

Tahap terakhir yang dilakukan pada prosedur penelitian ini adalah tahap evaluasi atau penilaian. Evaluasi dimaksudkan untuk memperoleh hasil terkait apakah produk yang telah dikembangkan tersebut masih perlu direvisi atau tidak, untuk menilai kualitas instruksional produk dan prosesnya baik sebelum dan sesudah pelaksanaan. Hasil evaluasi akan digunakan untuk memberikan umpan balik terhadap pengembangan produk yang kemudian revisi dibuat sesuai dengan hasil evaluasi tersebut atau kebutuhan guna menyempurnakan hasil akhir produk penelitian. Hal yang perlu dipersiapkan yakni salah satunya pemilihan tujuan evaluasi yang dalam hal ini bertujuan mengetahui keefektifan penggunaan produk modul *paradoxical intention* dibandingkan sebelum dan sesudah dalam upaya mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik, menentukan alat evaluasi berupa skala kecemasan berbicara yang telah dibuat dengan format skala Likert yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kedua kelompok tersebut akan diberikan *pretest* dan *posttest*, lalu hasil tes dari kedua kelompok dibandingkan untuk melihat apakah produk modul bimbingan kelompok teknik *paradoxical intention* efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik di SMP Negeri 12 Bandar Lampung dijadikan alternatif solusi permasalahan kecemasan berbicara di depan umum.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 12 yang beralamat lengkap di Jalan Prof Yamin Nomor 39 Rawa Laut, Kec. Enggal, Kota Bandar Lampung, Lampung 35213. Adapun waktu penelitian dimulai pada semester ganjil di tahun ajaran 2024/2025.

3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2022:135), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas:objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII

SMP Negeri 12 Bandar Lampung yang terbagi kedalam beberapa kelas. Menyadari luasnya keseluruhan populasi dan menimbang keterbatasan peneliti, maka subjek penelitian yang dipilih adalah sebagian dari keseluruhan populasi saja yang dinamakan sampel. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel sedikitnya harus memiliki satu sifat yang sama dengan populasi. Ditambahkan Sugiyono (2022:136), bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan waktu, tenaga dan dana, maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono (2022:144) teknik *purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Menurut Latipun (2005) jumlah anggota kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang karena apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 maka dinamika kelompok tidak menjadi hidup, sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok tersebut karena jumlah anggota kelompok terlalu besar. Sampel penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi, tinggi dan sedang. Adapun kriteria subjek/sample dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Merupakan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.
2. Merupakan peserta didik yang telah mengisi link skala kecemasan berbicara yang dibagikan konselor.
3. Memiliki kategori tingkat kecemasan berbicara di depan umum dari kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang.
4. Bersedia secara sadar mengikuti kegiatan bimbingan, karena kesediaan dalam hal ini sangat penting agar prosesnya dilapangan berjalan dengan baik apabila subjek bersedia dan memiliki kemauan sendiri untuk mengubah dirinya menyelesaikan masalah kecemasan berbicara di depan umum yang dialami.

Berdasarkan sebaran instrumen skala kecemasan berbicara di depan umum yang telah dilampirkan dalam tabel output skor skala kecemasan berbicara peserta didik kelas VIII SMP N 12 Bandar Lampung, dipilih 12 orang peserta didik yang memiliki skor *pretest* kecemasan berbicara dengan kategori tinggi dan sedang yang juga telah sesuai dengan kriteria penelitian. Responden yang terpilih sebagai sample penelitian dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data sample penelitian yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1 Data Subjek Penelitian

No.	Responden	Skor Kecemasan	Kategori
1.	AFR	105	Tinggi
2.	ATHY	103	Tinggi
3.	AMPD	102	Tinggi
4.	NZ	98	Tinggi
5.	AL	96	Tinggi
6.	AB	95	Tinggi
7.	BRYN	94	Tinggi
8.	DRI	93	Tinggi
9.	VN	92	Sedang
10.	AD	92	Sedang
11.	RZK	92	Sedang
12.	SAS	89	Sedang

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Keberhasilan dalam pengumpulan data dan penyusunan instrumen merupakan syarat bagi keberhasilan pelaksanaan penelitian. Sedangkan keberhasilan dalam pengumpulan data tergantung pada metode yang digunakan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.5.1 Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Menutu Azwar (2021:9) sebagai sebuah instrument, skala kecemasan mempunyai karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk instrument pengumpulan data yang lain seperti angket/kuesioner, daftar isian dan lain-lain. Skala lebih banyak digunakan untuk mengungkap data tentang aspek-aspek kepribadian individu dan satu perangkat skala dirancang hanya untuk mengungkap

satu tujuan ukur saja (bersifat khusus). Instrumen yang digunakan untuk mengukur variable kecemasan berbicara di depan umum peserta didik dalam penelitian ini merupakan modifikasi skala kecemasan berbicara di depan umum yang disusun oleh peneliti dengan mengacu kepada aspek gejala kecemasan berbicara menurut Rogers (2018). *Blue print* skala kecemasan berbicara di depan umum sebagaimana dalam Tabel 3.2 berikut ini:

Tabel 3.2
***Blue print* Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Variable	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Soal
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	Gejala Fisik	8, 12, 16, 17, 24, 25	2, 5, 15, 19, 31	11
	Gejala Mental	9, 18, 20, 23, 28	10, 14, 22, 27	9
	Gejala Emosional	1, 3, 4, 11, 21, 26	6, 7, 13, 29, 30, 32, 33	13
Jumlah				33

Item skala kecemasan tersebut terdiri dari pernyataan-pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang sesuai atau yang menggambarkan kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak sesuai atau tidak menggambarkan kecemasan berbicara di depan umum. Skala pengukuran tingkat kecemasan berbicara yang digunakan adalah skala *Likert*. Dalam penelitian dan pengembangan, skala *Likert* digunakan untuk mengembangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat seseorang atau sekelompok orang terhadap potensi dan permasalahan suatu objek, rancangan suatu produk, proses pembuatan produk dan produk yang telah dikembangkan.

Jawaban setiap item instrumen mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono, 2022:165). Skor jawaban bergerak dari nilai empat (4) hingga nilai satu (1) pada jawaban yang *favorable* dan dari satu (1) sampai empat (4) pada item jawaban yang *unfavorable*. Semakin tinggi skor yang dicapai berarti semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimilikinya ketika berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dicapai maka semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dimilikinya. Alasan dalam penelitian ini menggunakan

tingkatan skala *Likert* 1-4 adalah karena untuk menghindari responden menjawab jawaban netral. Hal itu dapat dilihat dari tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3 Tabel Skala *Likert*

Kategori Alternatif Jawaban	Skor Item Favorabel	Skor Item Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skala kecemasan berbicara di depan umum digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara peserta didik menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *non equivalent control group design* yang terdiri dari dua kelompok yang tidak dipilih secara random, kemudian kedua kelompok tersebut diberi *pretest-posttest* untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Creswell, 2018:272).

- Group A 0 - - - - X - - - - 0
- _____
- Group B 0 - - - - - - - - 0

Group A : the experimental group

Group B : the control group

0 : represents an observation or measurement recorded on an instrument

X : represents an exposure of a group to an experimental variable, the effects of which are to be measured

3.5.2 Anecdotal Record

Anecdotal Record merupakan salah satu metode observasi yang digunakan peneliti untuk melakukan observasi dengan hanya membawa kertas kosong untuk mencatat perilaku khas, unik dan penting yang terlihat pada subjek (Herdiansyah, 2015:133). Peneliti menggunakan *anecdotal record* dimana peneliti tidak membutuhkan format khusus namun memungkinkan untuk mengetahui fakta dan detail setiap kejadian sehingga dapat ditarik kesimpulan yang akurat. Pada *anecdotal record* ini, pengamat dapat mengamati perilaku secara bebas tanpa dibatasi hanya pada satu perilaku. Hal ini menjadikan catatan lebih kaya akan informasi mengenai perilaku unik anak. Catatan bersifat naratif dan objektif sesuai dengan kenyataan yang

terjadi. Objek observasi dalam penelitian ini adalah tingkah laku. Informasi yang diperoleh adalah hal-hal yang dianggap penting sebagai penunjang informasi tentang individu, khususnya informasi situasi sekarang bukan masa lalu. Catatan anekdot dibuat secepat-cepatnya setelah atau bahkan ketika peristiwa yang dianggap istimewa tersebut sedang terjadi. Hal yang dicatat ialah kronologis atau bagaimana kejadian tersebut berlangsung dan bukan mengenai pendapat si pencatat terhadap peristiwa tersebut (Melalui teknik ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak (Sugiyono,2022:224).

Menurut Goodwin dan Driscoll (dalam Kusdiyati dan Fahmi 2015: 116) karakteristik khas dari pencatatan *anecdotal record*:

1. Pencatatan merupakan hasil dari observasi langsung.
2. Pencatatan merupakan data yang akurat dan spesifik tentang kejadian atau peristiwa tertentu.
3. Pencatatan *anecdotal record* menyediakan informasi tentang konteks terjadinya perilaku, mengidentifikasikan setting dan situasi sehingga perilaku tersebut tidak dapat dipisahkan dari kejadian atau peristiwa yang memengaruhinya.
4. Apabila kesimpulan dibuat oleh observer, maka interpretasi ini merupakan sesuatu yang terpisah dari data objektifnya.

3.5.3 Angket Validasi Produk

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiono,2016:199). Dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup. Angket tertutup merupakan angket penelitian yang item jawabannya sudah tersedia pada lembar angket. Instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa angket validasi ahli materi/bahasa, angket validasi ahli desain/media dan angket validasi ahli instrumen kecemasan. Instrumen produk tersebut akan diberi kepada validator yang benar-benar ahli dalam bidang pendidikan minimal S2. Validator dapat memberikan komentar ataupun saran terhadap produk yang dikembangkan peneliti guna diperbaiki kembali agar dapat digunakan sesuai

ketentuan. Berikut kisi-kisi angket penilaian validasi ahli materi terhadap produk modul cetak bimbingan kelompok teknik *paradoxical intention*:

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Ahli Materi

Aspek	Indikator
Aspek Kelayakan Isi	
Cakupan Materi	Kesesuaian materi dengan indikator dan tujuan pelayanan
	Keakuratan fakta dan data
	Kedalaman materi mencakup tujuan yang diinginkan
	Kemampuan memunculkan umpan balik untuk evaluasi diri
Keakuratan materi	Referensi yang digunakan
	Kesesuaian dengan tingkat perkembangan berpikir siswa
	Penggunaan contoh, gambar dan soal sesuai materi
	Keakuratan konsep teori atau definisi
Kelayakan Penyajian	Kesesuaian dan ketepatan ilustrasi dengan materi
	Keruntutan penyajian konsep
	Penyajian sistematika disajikan secara konsisten dalam setiap kegiatan belajar, dari kegiatan 1 sampai kegiatan yang terakhir
	Tersedia pengantar yang memuat informasi tentang peran modul dalam proses bimbingan
Aspek Penilaian Kontekstual	
Kontekstual	Keterkaitan antara materi dengan kondisi aslinya
	Terdapat contoh-contoh ilustrasi yang dapat membantu menguatkan pemahaman konsep
	Contoh latihan yang diberikan dapat melatih kemampuan memahami dan menerapkan konsep yang berkaitan dengan materi dalam kegiatan belajar
Aspek Kelayakan Bahasa	
Lugas	Ketepatan struktur kalimat
	Kebakuan istilah
	Kalimat yang digunakan sederhana dan langsung ke sasaran
Komunikatif dan interaktif	Keefektifan penyampaian pesan/informasi secara visual, dengan bantuan gambar, ilustrasi, poster, komik atau kartun
	Kemampuan memotivasi peserta didik

Aspek	Indikator
	Bahasa yang digunakan mampu merangsang peserta didik untuk mempertanyakan suatu
Tata Bahasa	Konsistensi penggunaan istilah
	Tata kalimat yang digunakan untuk menyampaikan pesan mengacu kepada kaidah tata Bahasa Indonesia yang baik dan benar
	Penggambaran simbol atau ikon harus konsisten antar-bagian dalam modul

Sumber: Modifikasi BNSP (2012)

Untuk mengukur kesesuaian antara materi dan desain modul harus sesuai kisi-kisi angket validasi desain pada tabel 3.5 sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Ahli Desain

Aspek	Indikator
Aspek Kelayakan Kegrafikan	
Ukuran Modul	Kesesuaian ukuran dengan materi isi modul
	Kesesuaian ukuran modul dengan standar ISO
Desain Sampul Modul	Penampilan unsur tata letak pada sampul muka, belakang, dan punggung secara harmonis memiliki irama dan kesatuan serta konsisten
	Menampilkan pusat pandangan (center point) yang baik
	Menggambar isi atau materi ajar yang mengungkapkan karakter objek
	Ukuran huruf judul modul lebih dominan dan proporsional dibandingkan ukuran modul nama pengarang
Desain Isi Modul	Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola
	Menggunakan dua jenis huruf agar lebih komunikatif dalam menyampaikan informasi yang disampaikan
	Penggunaan variasi huruf (<i>bold, italic, all capital, small capital</i>) tidak berlebihan
	Jarak spasi tidak terlalu lebar atau tidak terlalu sempit sehingga memudahkan dalam membaca

Sumber: Modifikasi BNSP (2012)

Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Ahli Instrumen Kecemasan

No.	Indikator
1	Kesesuaian pernyataan dengan indikator kecemasan yang digunakan
2	Konsistensi penggunaan kosakata dalam membuat item pernyataan
3	Kesesuaian materi dengan tujuan layanan
4	Bahasa yang digunakan sederhana dan mudah dimengerti oleh peserta didik
5	Kebakuan kalimat istilah
6	Kesesuaian bentuk, warna dan ukuran huruf
7	Kemampuan memunculkan umpan balik untuk evaluasi diri pada peserta didik
8	Ketepatan stuktur kalimat pada item pernyataan
9	Bahasa yang digunakan tidak menimbulkan arti ganda
10	Susunan pernyataan sesuai dengan tingkat pendidikan peserta didik, kebutuhan dan karakteristik peserta didik

Sumber: Modifikasi Rogers (2018) dan BNSP (2012)

3.6 Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu pertimbangan yang paling utama ketika mengevaluasi kualitas tes sebagai instrumen ukur. Konsep validitas mengacu pada kelayakan, kebermaknaan dan kebermanfaatan. Menurut Arikunto (2013: 211) “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuai instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara cepat. Artinya uji validitas bertujuan menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Guna mengetahui apakah suatu tes telah mempunyai kesahihan isi, alat tes tersebut dapat dikonsultasikan dan atau dievaluasikan kepada orang yang ahli dalam bidang yang bersangkutan (*expert judgment*). Dalam hal ini peneliti melakukan *expert judgment* kepada empat orang yang ahli dalam bidang yang bersangkutan. Para ahli tersebut dapat dilihat dalam lampiran. Menurut Azwar (2017:45), validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *profesional judgment*. Berdasarkan hal tersebut, pengujian validitas instrumen ini dilakukan dengan konsultasi kepada dosen pembimbing dan para ahli. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini sudah

divalidasi oleh para ahli sebagai validator dan mendapat persetujuan sebagai proses dari uji menggunakan uji validitas.

Setelah mendapat hasil konsultasi dari dosen pembimbing dan hasil validasi para ahli, untuk lebih lanjutnya maka instrumen tersebut diuji coba pada skala kecil dengan sampel yang berada diluar populasi penelitian ini namun tetap memiliki karakteristik yang sama, dan kemudian hasilnya akan dianalisis menggunakan program SPSS 27 dengan formula *Pearson Correlation* untuk mengetahui kevalidan butir-butir yang terdapat pada instrumen skala kecemasan berbicara di depan umum dengan mengkorelasikan antara skor butir dengan skor total. Apabila nilai korelasi dibawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid sehingga harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono, 2022).

Uji validitas instrument skala kecemasan berbicara dalam penelitian ini dengan jumlah sample uji coba yaitu sebanyak 40 orang peserta didik diluar dari populasi penelitian namun memiliki karakteristik yang sama yaitu peserta didik kelas VIII SMP. Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi statistik yaitu SPSS versi 27 dengan formula *Pearson Correlation* yang menghasilkan data sampel uji coba skala kecil dapat dilihat pada Tabel 3.7 berikut ini:

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Butir Item

No. Item Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	0,715	0,312	Valid	Dipakai
2	0,602	0,312	Valid	Dipakai
3	0,206	0,312	Tidak Valid	Dibuang
4	0,327	0,312	Valid	Dipakai
5	0,802	0,312	Valid	Dipakai
6	0,567	0,312	Valid	Dipakai
7	0,541	0,312	Valid	Dipakai
8	0,441	0,312	Valid	Dipakai
9	0,596	0,312	Valid	Dipakai
10	0,682	0,312	Valid	Dipakai
11	0,591	0,312	Valid	Dipakai
12	0,389	0,312	Valid	Dipakai
13	0,591	0,312	Valid	Dipakai
14	0,170	0,312	Tidak Valid	Dibuang
15	0,608	0,312	Valid	Dipakai

No. Item Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
16	0,511	0,312	Valid	Dipakai
17	0,655	0,312	Valid	Dipakai
18	0,644	0,312	Valid	Dipakai
19	0,419	0,312	Valid	Dipakai
20	0,714	0,312	Valid	Dipakai
21	0,689	0,312	Valid	Dipakai
22	0,619	0,312	Valid	Dipakai
23	0,774	0,312	Valid	Dipakai
24	0,405	0,312	Valid	Dipakai
25	0,629	0,312	Valid	Dipakai
26	0,351	0,312	Valid	Dipakai
27	0,558	0,312	Valid	Dipakai
28	0,532	0,312	Valid	Dipakai
29	0,674	0,312	Valid	Dipakai
30	0,845	0,312	Valid	Dipakai
31	0,680	0,312	Valid	Dipakai
32	0,558	0,312	Valid	Dipakai
33	0,532	0,312	Valid	Dipakai
34	0,772	0,312	Valid	Dipakai
35	0,244	0,312	Tidak Valid	Dibuang
36	0,753	0,312	Valid	Dipakai

Berdasarkan data pada Tabel 3.7 diatas, terlihat bahwa hasil perhitungan validitas terhadap 36 item pernyataan pada instrumen skala kecemasan berbicara yang telah diuji cobakan, diperoleh 33 item pernyataan yang valid dan 3 item pernyataan yang tidak valid. Dalam hal ini, peneliti memilih untuk ketiga item pernyataan yang tidak valid tersebut akan dibuang dari butir item pernyataan sehingga item pernyataan yang digunakan menjadi instrumen skala kecemasan berbicara di depan umum ialah 33 item pernyataan karena dinyatakan valid dengan nilai r hitung $> 0,312$.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Selanjutnya instrumen melalui uji reliabilitas untuk mengetahui konsistensi sebuah instrumen penelitian. Menurut Azwar (2021:7) hasil suatu pengukuran akan dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok dengan karakteristik yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Jika perbedaan hasil pengukuran yang terjadi sangat besar maka hasil pengukuran tersebut tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel. Untuk mengukur reliabilitas instrument skala kecemasan berbicara di depan umum yang telah dibuat,

peneliti menggunakan SPSS 27 dengan formula *Alpha Cronbach*. Tingkat reliabilitas suatu instrumen dapat diterima dan dikatakan reliable apabila memiliki nilai koefisien *Alpha Cronbach* $> 0,60$. Pada penelitian ini diperoleh hasil komputasi hasil uji reliabilitas instrumen penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut:

Tabel 3.8 Output Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
.938	36

Sumber: Data primer peneliti (2024)

Berdasarkan Tabel 3.8 output uji reliabilitas diatas, terlihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yang didapat sebesar $0,938 > 0,600$ sehingga dapat dinyatakan item tersebut reliabel sehingga layak untuk dijadikan sebagai alat ukur pada penelitian ini.

3.7 Variabel Penelitian

3.7.1 Variabel bebas atau independen

Variabel bebas atau independen dalam penelitian ini adalah modul bimbingan kelompok teknik *paradoxical intention*.

3.7.2 Variabel terikat atau dependen

Variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum peserta didik.

3.8 Definisi Konseptual dan Operasional

3.8.1 Definisi Konseptual

1. Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok adalah Proses merancang dan menyusun materi panduan atau instruksi secara terstruktur untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Tujuannya adalah memberikan bimbingan yang efektif dalam pengembangan keterampilan komunikasi peserta didik.

2. Teknik *paradoxical intention* adalah salah satu teknik dalam logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, yang bertujuan membantu individu mengatasi suatu kecemasan, ketakutan atau perilaku obsesif-kompulsif dengan meminta individu secara sengaja memunculkan, menghadapi, membesar-besarkan, atau bahkan menginginkan gejala atau perilaku yang biasanya mereka hindari itu terjadi.
3. Kecemasan berbicara di depan umum adalah Reaksi emosional negatif yang dialami peserta didik saat dihadapkan pada tugas berbicara di depan umum. Ini mencakup perasaan gugup, gelisah, atau ketegangan yang dapat memengaruhi kualitas komunikasi peserta didik.
4. Reduksi kecemasan adalah Proses atau hasil penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta didik sebagai respons terhadap intervensi, dalam hal ini, penggunaan modul bimbingan kelompok dengan teknik *paradoxical intention*.

3.8.2 Definisi Operasional

1. Modul bimbingan kelompok adalah materi panduan atau instruksi yang disusun secara sistematis dan terstruktur untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Indikator pengukuran ialah keberhasilan peserta didik dalam memahami, mengikuti, dan menerapkan materi dari modul bimbingan kelompok.
2. Teknik *paradoxical intention* adalah serangkaian intervensi psikologis yang secara sadar melibatkan konseli untuk aktif mencoba memicu gejala (kecemasan) mereka dengan memanfaatkan rasa humor dalam penerapannya sebagai bentuk upaya mengubah perspektif mereka terhadap gejala atau ketakutan tersebut.
3. Kecemasan berbicara di depan umum adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan ketakutan ketika harus berbicara didepan umum yang dapat diukur dengan menggunakan skala kecemasan yang valid dan reliabel. Tinggi rendahnya kecemasan berbicara di depan umum tercermin melalui skor yang diperoleh responden pada skala kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah intervensi.

4. Reduksi kecemasan adalah penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta didik setelah mengikuti modul bimbingan kelompok dengan teknik *paradoxical intention*. Indikator pengukurannya perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, diukur melalui alat ukur yang telah diuji.

3.9 Teknik Analisis Data

Menurut Sukardi (2016) Analisis data merupakan proses pengolahan data dari responden yang berupa angka kedalam bentuk yang lebih sederhana dan mudah dipahami oleh orang lain. Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dilakukan pencatatan secara teliti dan rinci. Data yang dikumpulkan juga merupakan data-data yang masih mentah, untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilah hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting yang dicari tema dan polanya sehingga data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya (Sugiyono, 2022:370).

3.9.1 Analisis Data Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui fenomena pada penelitian dari terkumpulnya data penyebaran instrumen skala kecemasan berbicara terhadap peserta didik SMP Negeri 12 Bandar Lampung. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Menurut Azwar (2017:199) analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variable yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Analisis deskriptif sangat perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum pengujian hipotesis agar peneliti memahami realitas data yang terlihat secara empirik terkait variable yang diujikan.

Data yang dianalisis dengan teknik ini merupakan data skala kecemasan berbicara setelah diberikan skor sesuai dengan yang ditentukan. Skor yang diperoleh tiap responden akan dijumlahkan dan jumlah tersebut akan menjadi skor total. Skor total

tersebut kemudian akan ditafsirkan sebagai posisi kategorisasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum dari responden tersebut. Untuk mengkategorikannya, harus terlebih dahulu ditentukan dengan mengetahui skor tertinggi, skor terendah serta besaran interval yang kemudian menghasilkan kategorisasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum seperti tabel 3.9 berikut:

Tabel 3.9
Kategorisasi Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Interval	Kategori
113 - 132	Sangat Tinggi
93 - 112	Tinggi
73 - 92	Sedang
53 - 72	Rendah
33 - 52	Sangat Rendah

Sumber: Berdasarkan Hasil Perhitungan Skor Ideal

Analisis data statistik ini juga berupa hasil validasi dari ahli materi/bahasa, ahli desain/media, ahli instrumen kecemasan dan juga respon guru serta respon peserta didik yang diperoleh dengan menggunakan skala *Likert*. Kategorisasi penilaian pada setiap angket yang telah sesuai dengan rumus menghitung rentang skala menurut Sugiyono (2014:206).

3.9.2 Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan Uji *Independent Sample T test*. Uji *t-test* ini digunakan untuk menentukan apakah dua sampel yang tidak berhubungan memiliki nilai rata-rata yang berbeda (Ghozali, 2013:64). Uji *independent sample T-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Persyaratan pokok dalam uji *independent sample T-test* adalah data berdistribusi normal dan homogen (tidak mutlak). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diperlukan karena untuk melakukan pengujian-pengujian variabel lainnya dengan mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Jika asumsi ini dilanggar maka uji statistik menjadi tidak valid dan statistik parametrik tidak dapat digunakan (Ghozali, 2013:110). Uji normalitas ini dilakukan sebelum penulis melakukan uji beda karena salah satu syarat untuk melakukan uji *independent sample T-test* adalah data tersebut harus berdistribusi normal.

Pengujian normalitas data dengan *test of normality* melihat nilai *Kolmogorov-Smirnov* yang dasar pengambilan keputusan uji normalitas ini dapat dilihat pada nilai signifikansi 0,05 atau 5%:

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data yang diuji berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data yang diuji berdistribusi tidak normal.

Uji *independent sample T-test* dalam penelitian ini dipakai untuk menjawab rumusan masalah ketiga “Bagaimana efektifitas penerapan modul bimbingan kelompok teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandar Lampung?” dengan melakukan uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil data *posttest*.

Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H_0 : Tidak terdapat perbedaan skor rata-rata kecemasan berbicara di depan umum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- H_a : Terdapat perbedaan skor rata-rata kecemasan berbicara di depan umum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dasar pengambilan keputusan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi atau Sig.(2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak maka tidak terdapat perbedaan skor rata-rata kecemasan berbicara di depan umum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- b. Jika nilai signifikansi atau Sig.(2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka terdapat perbedaan skor rata-rata kecemasan berbicara di depan umum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Proses pengembangan modul bimbingan kelompok teknik *paradoxical intention* penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE. Pada tahap *analyze*, dilakukan identifikasi masalah, studi literatur, serta analisis fasilitas dan lingkungan. Tahap *design* mencakup pembuatan *mind mapping* untuk merancang arah pengembangan modul. Selanjutnya, tahap *development* melibatkan pembuatan modul cetak berbasis referensi ilmiah, gambar, dan video, yang kemudian divalidasi oleh para ahli untuk memastikan kelayakannya. Tahap *implementation* melibatkan penerapan modul dalam kondisi nyata. Terakhir, pada tahap *evaluation*, dilakukan evaluasi awal untuk mendapatkan umpan balik, yang kemudian digunakan untuk merevisi dan menyempurnakan modul. Pendekatan ini memastikan modul yang dikembangkan relevan, teruji, dan efektif untuk diterapkan.
2. Berdasarkan *anecdotal record* dalam penelitian ini, pada sesi pertemuan pertama, proses dinamika kelompok yang diamati menunjukkan adanya interaksi dan kerja sama antar anggota kelompok, meskipun beberapa konseli tampak gugup saat berbicara. Konselor berperan aktif dengan menjelaskan tujuan, peran, dan tugas kelompok, serta memberikan tugas rumah untuk meningkatkan keterlibatan anggota dalam sesi berikutnya. Pada sesi pertemuan kedua, dinamika kelompok mulai terlihat lebih aktif dengan adanya peningkatan interaksi dari beberapa konseli terutama melalui diskusi dan *roleplay*. Kegiatan *roleplay* yang dilakukan juga berjalan lancar, menunjukkan konseli memainkan perannya sesuai skenario untuk membantu mereduksi kecemasan mereka. Namun, beberapa konseli masih ada yang

belum cukup aktif dalam berinteraksi, meskipun hal ini wajar sebagai bagian dari proses adaptasi dalam dinamika kelompok. Sesi pertemuan ketiga, dinamika kelompok semakin berkembang dengan suasana yang lebih hidup dan interaktif. Kegiatan *roleplay* serta diskusi yang menyertainya mendorong konseli untuk lebih terlibat, baik melalui pengamatan maupun berbagi pengalaman. Sesi pertemuan keempat, menegaskan perkembangan positif dalam dinamika kelompok. Meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda, mereka mampu bekerja sama dengan penuh tanggung jawab dalam suasana yang menyenangkan. Adanya proses kerja sama, keterbukaan, dan kontribusi antar anggota kelompok merupakan ciri dinamika kelompok yang efektif dalam mencapai tujuan bersama.

3. Berdasarkan dari 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 peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 12 Bandar Lampung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada rata-rata skor kecemasan berbicara di depan umum peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *paradoxical intention*, maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

1. Guru bimbingan dan konseling (konselor sekolah) melakukan evaluasi berkala untuk memantau efektivitas teknik ini dalam mengurangi kecemasan berbicara konseli, serta mengintegrasikan teknik *paradoxical intention* ke dalam program bimbingan kelompok untuk membantu peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.
2. Peserta didik diharapkan dapat mempraktikkan teknik ini secara konsisten untuk mengelola kecemasan berbicara serta memanfaatkan layanan bimbingan sekolah dengan secara aktif mengikuti program bimbingan kelompok dan terbuka dalam berbagi pengalaman.

3. Peneliti selanjutnya, melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat efektivitas teknik ini dalam jangka panjang. Dan juga dapat melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda seperti peserta didik jenjang pendidikan lain untuk menguji generalisasi hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-firdaus. 2011. *Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Airunnisa, N., Ratnasari, D., dan Mulyadi. 2019. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMK Islam Wijaya Kusuma. *Jurnal Terapeutik*. 2(3):134-140.
- Amalia, L. 2016. Menjelajahi Diri Dengan Teori Kepribadian Carl R. Rogers. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman*, 3(1):87-99.
- Angelina, N., Afiati, E., dan Conia, D.D. 2022. Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Berburu Harta Karun Untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Anak Usia Dini. *Jurnal Edukasi*. 8(1):70-83.
- Anggriani, N., Husen, M., dan Martunis. 2016. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Etika Pergaulan Siswa SMK Negeri 1 Kluet Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsyiah*. 1(1):65-71.
- Anwar, I.D.A. 2010. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. (Online). Skripsi. Fpsi, USU.
- Ardani, T. A. 2011. *Psikologi Abnormal*. Bandung: Lubuk Agung.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asiah, Girlady I Br. 2019. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas VIII-B MTSN 1 Tapanuli Tengah. *Jurnal Guru Kita*. 3(2):144-157.
- Azwar, S. 2017. *Metode Penelitian Psikologi. Edisi kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2021. Penyusunan Skala Psikologi. *Edisi ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Badarudin, Achmad. 2015. *Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Konseling Klasikal*. Jakarta: Abe Kreatifindo.
- Barseli, M. 2020. Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 8(2):72-78.
- Bastaman, H. D. 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beatty, M.J., dan Friedland, M. H. 1990. Public Speaking State Anxiety As a Function of Selected Situational and Predispositional Variables. *Communication Education*. 39:142-147.
- Bucklew. 1980. *Paradigm for Psychology; A Contribution to Case History Analysis*. New York: J.B. Lippen Cott Company.
- Bukhori, B. 2016. Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*. 6(1):158-186.
- Burgoon, M dan Ruffner, M. 1978. *Human Communication*. Holt: Rinehart and Winston.
- Branch, R. M. 2009. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Spinger.
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. (terjemahan dari Kartini Kartono). Jakarta: Grafindo Persada.
- Colledge, Ray. 2002. *Mastering Counseling Theory*. New York: Palgrave Macmillan.
- Creswell, J. W. 2009. *Research Design; Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: Sage.
- Creswell, J. W. dan Creswell, J. D. 2018. *Research Design; Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Fifth edition. Los Angeles: Sage.
- Darwanto. 2022. Upaya Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Penerapan Teknik Layanan Bimbingan Kelompok. *Journal of Social Studies, Arts, and Humanities (JSSAH)*. 2(2):90-94.
- Daryanto. 2013. *Menyusun Modul Bahan Ajar Untuk Persiapan Guru Dalam Mengajar*. Yogyakarta: Gava Media.
- Desiana, F. D., Rahmayanthi, R., & Nurwahidin, M. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Pada Masa Pandemi

- COVID-19 di SMP Negeri 3 Natar Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Sigma-Mu*. 15(1):36-46.
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi ke-3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Devito, Joseph A. 2009. *The Interpersonal Communication*. Boston: Pearson.
- Ernawati, S dan Fatma, A. 2012. Pendekatan Perilaku Kognitif dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Talenta Psikologi*. 1(1):101-203.
- Fauziyah, A., Wati, S., & Solihati, T. A. 2022. Gender Differences in Speaking Anxiety. *Etnolinguial*. 6(1):1-13.
- Fatimah, H., Ardini, F. M., & Fikriyani, D. N. 2023. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. (*JCOSE*) *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 6(1):28-36.
- Fitri, Dian. 2017. Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 10(1):64-73.
- Frankl, V. E. 2013. *Konseling Logoterapi "Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi"*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Ghozali, I. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: UNDIP.
- Hallen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Hardini, S. 2018. *Efektifitas Teknik Intensi Paradoksikal Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa MAN 2 Model Makassar*. Skripsi. Universitas Negeri Makassar.
- Herdi dan Lilis. 2023. Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 5(3):1253-1260.
- Herdiansyah, Haris. 2015. *Wawancara, Observasi dan Focus Group (Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Horwitz, M.B., Horwitz, E.K., & Cope, J.A. 1986. Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*. 70(2):125-132.
- Imanuddin, D. 2016. *Islam dan Konseling Logoterapi*. Bandung: Yayasan Lidzikri.
- Jangir, S. K dan Govinda, R.B. 2017. Reducing Public Speaking Anxiety with Behavior Modification Techniques among School Students: A Study. *The International Journal of Indian Psychology*. 5(1):92-97.

- Jannah, A., U. dan Wirastania, A. 2022. Bimbingan Kelompok Teknik Permainan *Talking Stick* Efektif dalam Meningkatkan Kemampuan Berpendapat Siswa Kelas VII SMP. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6(1):1–7.
- Kj, Ab. Mayu., Azizi, O. N., & Saragi, M. D. 2023. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Siswa. (*JIIP*) *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. 6(5):3079-3083.
- Kholisin. 2014. Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*. 34(1):85-100.
- Krisnanda, V. D., Albab, S., & Izati, M. 2023. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Komunikasi Interpersonal Antar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 207 Jakarta. *Jurnal Teraputik*. 6(3):327-334.
- Koswara. E. 1992. *Logoterapi Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kusdiyati, S. dan Fahmi, I. 2015. *Observasi Psikologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Latipun. 2008. *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Lestyarningsih, A., Endang, B., & Astuti, I. 2016. *Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Motivasi Berprestasi Siswa Di Sekolah*. FKIP, Untan Pontianak.
- Maba, A. P. 2017. *Paradoxical Intervention* dalam Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Counsellia*. 7(2):99-109.
- Madoni, E.R., Wibowo, M.E., & Japar, M. 2018. Group Counselling with Systematic Desensitization and Emotional Freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 7(1):28-35.
- Majid, Abdul. 2013. *Perencanaan Pembelajaran (Mengembangkan Standar Kompetensi Guru)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maliki. 2017. *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar*. Prenada Media.
- Mangampang, K. 2017. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Maryanti, R. 2019. *Hubungan Konsep Diri Dengan Gangguan Kecemasan Saat Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa*. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mayangsari, E., Nurhasanah & Nurbaity. 2019. Efektifitas Pendekatan Gestalt Dengan Teknik Paradoxical Intervention Untuk Meningkatkan Rasa Percaya

- Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Syiah Kuala*. 4(2):81-87.
- Monart, H., & Kase, L. 2007. *The Confident Speakers, Beat Your Nerves And Communicate at Your Best In Any Situation*. USA: McGraw-Hill.
- Nevid, J. 2003. *Psikologi Abnormal jilid 1 (Edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi V Jilid I*, (terjemahan dari Murad, J., Basri, A. S., Ginanjar, A., Poerwandari, E. K., Saraswati, I., Musabia, S., Nurwianti, F., Hutauruk, I. S., Fausiah, F., Oriza, D., Bintari, D. R., Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Nurihsan, A. J dan Yusuf, S. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurihsan, A. J. 2021. *Teori dan Praktik Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurvaeni, I. A. 2015. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Guru SD Di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Oktaviani, Vini. 2018. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Komunikasi Interpersonal di SMPN 25 Kota Jambi*. Unpublished. Universitas Jambi.
- Prakosa, B., dan Partini. 2015. Berpikir Positif untuk Meningkatkan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas. *Proceeding Seminar Nasional*. ISSN : 978-602-71716-3-3.
- Prasetyono, D. S. 2005. *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: Tugu.
- Pratiwi, I. 2020. *Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Medan*. Skripsi. UNSU Medan.
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan dalam Bimbingan dan Konseling*. Universitas Padang Serambi Indonesia.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP Press.
- Prayitno. 2014. *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*. Jakarta: Balai Aksara.
- Purnama, F. L. 2018. *Pengembangan Modul Berbasis Model Pembelajaran Problem Solving Pada Tema 6 Subtema Tubuh Manusia Kelas V SD/MI*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

- Puspitasari, S., dan Rohmah, F.A. 2021. Cognitive Behavioral Group Counseling to Reduce Public Speaking Anxiety in College Student. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*. 4(2):51-59.
- Putri, D. W. L., dan Ismayani, W. 2020. Mengatasi Stres Dengan Pendekatan Logoterapi Untuk Meningkatkan Spiritualitas Lansia Di BSLU Mandalika NTB. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 10(2):182-196.
- Putri, Sasika, D.A. 2020. Pengembangan Modul Bimbingan Ke Arah Penerimaan Diri Melalui Bimbingan Kelompok Siswa SMKN Tuter Pasuruan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*. 2(1):70-76.
- Purwanto. 2007. *Pengembangan Modul*. Jakarta: PUSTEKOM DEPDIKNAS.
- Rahayu, I. T, Ardani, T. A, & Sulistyaningsih. 2004. Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNDIP*. 1(2):131-143.
- Ririn., Asmidir., & Marjohan.dkk. 2013. Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Studi Korelasional Terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP Angkatan 2011). *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(1):273-278.
- Riska, A. 2017. *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Role Play Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Daarul Ma'arif Natar Kabupaten Lampung Selatan*. Skripsi. Universitas Lampung.
- Rogers, N. H. 2018. *Berani Berbicara Di Depan Publik Cetakan IV*. (terjemahan dari Lala Herawati Dharma). Bandung: Nuansa Cendekia.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rumanti, S. M. A. 2005. *Dasar-dasar Public Relations: Teori dan Praktik*. Jakarta: Grasindo.
- Salsabila, I. A. 2022. *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Di depan Umum pada Mahasiswa*. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Setianingrum, A. A., Yusmansya, & Mayasari, S. 2013. Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum dengan Menggunakan Teknik Relaksasi. *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling*. 2(4):1-12.
- Setyaningsih, Y. 2016. Efektivitas Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Kelas XI IPS 1 Di SMA Muhammadiyah Kendiri Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(02):55-56.

- Siska, Sudardjo., dan Purnamaningsih, E. H. 2003. Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2: 67-71.
- Solichin, M. M. 2019. *Pendekatan Humanisme Dalam Pembelajaran*. Malang: Literasi Nusantara.
- Solikin, A., Mulia, S., & Karyanti, K. 2023. Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Kelas. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*. 18(2):210–216.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian & Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Suparlan, S. 2021. Factors Contributing Students' Speaking Anxiety. *JOLLT: Journal of Languages and Language Teaching*. 9(2):160-169.
- Sukardi. 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tarigan, H. G. 2013. *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Angkasa Raya.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan Konseling Di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Winkel, S. dan Sri, H. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wahyudi, M.A dan Azmi, I.U. 2021. Study on the GI (Group Investigation) Toward Teacher to Reduce Student's Anxiety in Speaking Skill. *JETLI: Journal of English Teaching and Learning Issues*. 4(1):31-40.
- Wahyuni, S. 2013. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*. 1(4):220-227.
- Wati, N. L., Sansuwito, TB., Riyanto, D., Sustiyono, A., & Musfirowati, F. 2022. The Effectiveness of Emotional Freedom Technique on Public Speaking Anxiety in University Student: An Integrated Review. *Journal of Medical Sciences*. 10(F):263-268.
- Yandri, H., Daharnis., & Nirwana, H. 2013. Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Pencegahan Bullying Di Sekolah. *KONSELOR: Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(1):98-106.
- Yarah, Jarkawi dan Farihal. 2018. Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Kelas VIII MTs Nurul Falah Juai Kabupaten Balangan. *Jurnal BK An-Nur*. 4(1):21-25.

- Yulianti, Dwi dan Fianti. 2010. Penerapan Model Bermain Berbasis Kontekstual Untuk Meningkatkan Minat Sains Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Educational Research LIK (Lembaran Ilmu Kependidikan)*. 39(1): 48-53.
- Yulianti, D., Khanafiyah, S., & Sugiyanto. 2012. Penerapan Virtual Experiment Berbasis Inkuiri Untuk Mengembangkan Kemandirian Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia (JPFI)*. 8(2):127-134.
- Zulkifli. 2012. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Program A dan Program B Psik FK UNAND Sebelum Menghadapi Ujian Skripsi Mahasiswa*. Skripsi. Unpublished. FK UNAND.