

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komunikasi memiliki peran sebagai sarana pemenuhan kebutuhan peserta didik di bidang sosial, pribadi, belajar, karir, kegamaan, maupun juga keluarga. Komunikasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena komunikasi sebagai pembentukan atau pengembangan pribadi untuk kontak sosial. Melalui komunikasi seseorang tumbuh belajar, menemukan pribadi kita dan orang lain, bergaul, bersahabat, bermusuhan, mencintai atau mengasihi orang lain, membenci dan sebagainya. Komunikasi bisa disampaikan dalam bentuk komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran (Winarni, 2013). Komunikasi sangat penting dalam proses pembelajaran yang terjadi dan juga sebagai sarana untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan peserta didik. Peserta didik yang mampu menyampaikan pendapat di muka umum akan mempunyai nilai lebih dimata orang lain.

Menurut pendapat Miller (dalam Aktrup & Fatmawati,2018) berpendapat bahwa komunikasi merupakan suatu kondisi yang memungkinkan suatu sumber pengiriman pesan kepada penerima dengan disadari untuk mempengaruhi perilaku penerima. Dunia pendidikan formal, semua institusi dalam pengembangan potensi anak didik nya tidak terlepas dari komunikasi. Namun sangat disayangkan, masih banyak ditemui Peserta didik yang enggan untuk berkomunikasi di depan banyak orang, seperti saat presentasi, bertanya kepada guru, berbicara dengan teman, berpidato, dan sebagainya. Sedangkan menurut Anne, F, dan Ernawati, S. 2012. *Glossophobia* terjadi karena pikiran alam bawah sadar mengambil alih tingkat kesadaran dan menganggap bahwa situasi social merupakan situasi yang mengancamkan, sehingga tubuh merespon dengan cara melawan dan atau mencoba untuk menghindar dari situasi tersebut.

Kemampuan berbicara juga salah satu pengukur kesuksesan dalam mencari pekerjaan dan kemajuan karir (Fordham & Gabbin dalam Nuryono, 2014). Karena, *glossophobia* juga sangat penting untuk mencapai keberhasilan pembelajaran dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Tetapi masih sebagian orang

mengalami ketakutan dalam berkomunikasi khususnya berkomunikasi di depan umum atau ketakutan berbicara di depan. Seseorang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari bentuk komunikasi di depan umum (Rakhmat dalam Winarni, 2013). Orang yang mengalami ketakutan di depan public cenderung akan menghindari situasi-situasi yang berhubungan dengan komunikasi di depan public seperti diskusi, presentasi, pidato, membarikan sambutan dan sebagainya.

Glossophobia dikategorikan sebagai fobia sosial karakteristik fobia sosial yang muncul berupa ketakutan atau kecemasan dalam situasi sosial yang bisa berimplikasi dalam bentuk ketakutan dalam komunikasi (Botella dalam Haryanti, 2012). Fobia sosial dapat muncul pada setiap individu (Nevid, 2003). Sedangkan menurut Fitri Fausiah (2005). Fobia sosial, merupakan ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain, individu menghindari situasi dimana ia mungkin dievaluasi atau dikritik, yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan, dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau penampilan perilaku lain yang memalukan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kairunnisa (2019). Bahwa Peserta didik yang menderita *glossophobia* akan mengalami keterhambatan dalam perkembangannya. *Glossophobia* harus diatasi dengan cepat, karena kemampuan komunikasi sangat penting untuk mencapai keberhasilan pembelajaran Peserta didik dan meningkatkan kepercayaan diri Peserta didik. Selain itu penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Ali & Nagar (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat 75% anak-anak yang sekolah dengan rentang usia 12-17 tahun di India mengalami *glossophobia* yang tinggi. Sejalan dengan itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Velkumar dkk, (2013) menunjukkan bahwa anak pada umur 17-23 tahun memiliki tingkat ketakutan berbicara di depan umum yang tinggi. Berdasarkan hal ini peserta didik yang mengalami ketakutan saat berbicara di depan banyak orang atau di depan kelas, biasanya Peserta didik tersebut memiliki *phobia* yang disebut dengan *Glossophobia*. Dengan adanya gejala *Glossophobia* yang dialami Peserta didik, maka dapat terhambatnya tingkat perkembangan Peserta didik.

Counselling Center, University of Wisconsin Stout (2009) mendefinisikan ketakutan berbicara di depan umum adalah suatu hal yang melibatkan rasa takut untuk dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan ini sering disertai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional yang signifikan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berhasil memberikan pidato atau presentasi.

Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa karena setiap individu dalam berkomunikasi memiliki keyakinan untuk mampu berbicara dengan individu lain. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan peserta didik ketika berhadapan dengan individu lain di depan umum. Peserta didik atau individu merasa cemas ketika berada di depan umum. Peserta didik beralasan bahwa kekhawatiran bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu.

Zainal (2013) mengatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kecemasan atau rasa takut yang berlebihan akan menjadi sesuatu yang merugikan apabila berada pada batas di luar kewajaran, sehingga individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Sebagaimana pula yang telah dijelaskan dalam ayat Al-Quran surat Al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Menurut Ibnu Kathsir (2004). Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Maksudnya, hati itu menjadi lebih baik karena bersandar kepada Allah, dan rida Allah sebagai pelindung dan penolong. Dengan

mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya. Satu ayat al-Qur'an yang mengandung daya terapi yang potensial itu menunjukkan bahwa ketenangan dan ketentraman hati (tuma'ninah dan sakinah) akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah mengingat Allah atau dhikrullah

Jadi dapat disimpulkan bahwa Allah menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas, dan takut untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan di dalam Al-quraan, dan senantiasa selalu mengingat Allah SWT.

Komunikasi sangat penting dalam proses pembelajaran yang terjadi dan juga sebagai sarana untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan peserta didik. Peserta didik yang mampu menyampaikan pendapat di muka umum akan mempunyai nilai lebih dimata oranglain (Rachmawati & Nuryono, 2016). Di dalam dunia pendidikan memiliki kaitan yang erat akan komunikasi. Dalam mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik semua institusi pendidikan tidak akan pernah lepas dari komunikasi. Pentingnya memiliki kemampuan akan berbicara didepan umum pada peserta didik dapat berdampak pada keberhasilan pembelajaran dan peningkatan atas kepercayaan diri siswa itu sendiri.

Namun disisi lain menanggapi hal tersebut Rachmawati & Nuryono (2016) berpendapat, *“Masih ada sebagian orang mengalami ketakutan dalam berkomunikasi khususnya berkomunikasi di depan umum atau ketakutan berbicara didepan. Seseorang mengalami ketakutan berbicara di depan umum disebabkan adanya konsekuensi negatif dari lingkungan sosialnya”*. Friedman.S.Howard & Schustack.W.Miriam (2008) yang melihat bahwa *glossophobia* dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia termasuk gejala *glossophobia* mempunyai 4 aspek yaitu, kognitif, afektif, perubahan fisiologis, dan perilaku motorik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan pada Bulan Febuari 2020 pada kelas VIII di SMPN 2 Kubung Kabupaten Solok, terlihat bahwa ketika guru meminta peserta didik kedepan kelas untuk mempersentasikan hasil kerja kelompok maka dia tidak mau untuk maju ke depan kelas karena, malu dan takut apabila nanti salah dalam mempersentasikan hasil diskusi kelompoknya akan

ditertawai oleh teman-teman yang lain. Peserta didik yang selalu menghindar ketika di minta untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, ada peserta didik yang mengalami rasa tidak percaya diri, dan gemetar saat berada didepan kelas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu Guru BK pada bulan Febuari 2020 di dapatkan informasi bahwa peraturan yang telah ditentukan dari sekolah tersebut setiap jenjang tingkatan kelas sudah diwajibkan untuk dapat mengungkapkan gagasan ataupun ide dari selama proses belajar mengajar berlangsung, ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan nilai tambah dari tenaga pendidik bidang studi. Kemudian, didapat informasi bahwa kelas VIII terdapat 5 kelas, dari kelas VIII. 1 sampai dengan kelas VIII. 5. Berdasarkan saran dari Guru BK bahwa kelas VIII. 4 memiliki banyak permasalahan tentang *glossophobia*. didapatkan informasi bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. tidak percaya dengan kemampuan yang mereka miliki seperti, mereka selalu menghindar dengan banyak alasan untuk tampil di depan kelas atau di depan umum bahkan ada yang sempat tidak masuk kelas karena, takut mendapat giliran maju mempersentasikan hasil diskusi kelompok . Banyak juga peserta didik yang tidak berani mengungkapkan gagasan atau ide-ide mereka sendiri. Guru bimbingan konseling SMPN 2 Kubung juga menjelaskan bahwa untuk kegiatan konseling kelompok biasanya hanya menerapkan konseling kelompok dengan tidak menggunakan teknik dan tidak berfokus kepada masalah peserta didik yang terkait dengan *Glossophobia*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas VIII.4 pada bulan Febuari 2020 didapatkan juga informasi bahwa peserta didik kurang aktif atau mau untuk berpatisipasi dalam kegiatan kelompok seperti tugas persentasi yang diberikan oleh guru mata pelajaran yang diharuskan untuk maju kedepan kelas, dan seperti tugas memberikan kultum disetiap hari jumaat secara bergantian. Kemudian mereka selalu menolak untuk ikut serta dalam kegiatan tersebut dengan alasan takut ditertawakan, dan bahkan ada yang mengungkapkan takut pingsan ketika berada di depan orang ramai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 orang peserta didik pada Febuari 2020 didapatkan informasi bahwa peserta didik tidak mau maju ke depan kelas

untuk presentasi atau kegiatan lainnya diminta oleh guru karena mereka malu dan takut apabila ada kesalahan nanti dalam kegiatan atau menjelaskan sesuatu maka mereka takut akan ditertawakan di kelas. Begitu juga apabila mereka ingin bertanya atau menjawab pertanyaan guru, mereka ragu akan menunjuk tangan karena takut akan di tertawakan oleh teman-teman dan guru. Ada peserta didik yang merasa tidak percaya diri dengan kemampuan dirinya sendiri, dan merasa malu. Peserta didik juga merasa ketika tampil di depan merasakan keringat berlebih, kaki dan tangan yang dingin. Peserta didik juga ada yang sering menghindar dengan banyak alasan ketika sudah gilirannya untuk tampil di depan, ada yang menjadi gelisah ketika berada di depan umum.

Dampak yang ditimbulkan pada peserta didik yang mengalami *glossophobia* seperti perasaan malu, gelisah dan bingung detak jantung dan nadi meningkat, keringat berlebihan, tangan dan kaki dingin serta perut mulas. Ketika berada didepan kelas/ umum peserta didik mempunyai rasa takut berbicara di depan umum, saat berbicara di depan umum pikiran peserta didik menjadi kurang konsentrasi, saat berbicara di depan umum peserta didik susah untuk menyusun kata-kata yang akan disampaikan dan ada peserta didik yang selalu menghindar dengan memberikan penjelasan atau alasan yang tidak pasti untuk menghindari peserta didik tidak mau berbicara di depan umum.

Upaya yang telah dilakukan pihak sekolah maupun guru mata pelajaran yang ada di lingkungan sekolah dalam mengurangi *Glossophobia* adalah dengan memberi motivasi peserta didik untuk tampil dan berbicara di depan umum secara bergiliran. Tetapi peserta didik kadang mengacuhkan perintah dari guru tersebut seperti, peserta didik tidak mau untuk tampil di depan kelas dengan banyak alasan yang dilontarkan oleh peserta didik. Usaha yang telah dilakukan pihak sekolah maupun guru terkait belum cukup mengoptimalkan dalam usaha mengurangi *Glossophobia* berbicara di depan umum.

Guru bimbingan dan konseling (BK) dapat berusaha dengan ekstra untuk membantu Peserta didik dalam mengatasi *glossophobia*. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik dan keterampilan yang dimiliki. Layanan yang dapat membantu guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru bimbingan dan konseling

dapat menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut Elida Prayitno (2010), Layanan konseling kelompok adalah proses kegiatan dalam kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah dan cara pemecahan yang paling tepat dan memuaskan. Sedangkan menurut Sukardi Dewa Ketut (2008) Layanan konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahannya dengan menggunakan dinamika kelompok. Dari berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling yang ada maka layanan konseling kelompok dirasa cocok untuk mengurangi *glossophobia* peserta didik di sekolah hal ini sesuai dengan pendapat Sonstegard dan Bitter (dalam, Corey, 2012) konseling kelompok lebih efektif daripada konseling individu dalam membantu seseorang mendapatkan kesadaran dan mengalihkan kembali tujuan mereka yang salah dan gagasan yang keliru. Hal tersebut bertujuan agar masalah masing-masing anggota kelompok bisa terselesaikan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang profesional (konselor) dalam membantu klien mengatasi berbagai masalahnya, mendapatkan kembali kesadaran dan gagasan yang salah dalam diri mereka serta mengembalikan tujuan yang salah dalam diri mereka.

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik *Self Instruction* untuk membantu Peserta didik dalam menurunkan/ mengurangi tingkat *glossophobia*. *Self Instruction* merupakan salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Dengan diajarkannya teknik *self instruction*, peserta didik dapat menerapkan teknik tersebut sewaktu-waktu jika mereka merasakan gejala *glossophobia* kembali muncul, hal ini yang membawa pengaruh positif untuk dapat mengurangi tingkat *glossophobia* pada peserta didik dengan skor tinggi.

Selanjutnya dalam penelitian ini akan diambil beberapa peserta didik yang mengalami skor tertinggi mengalami *Glossophobia*. Teknik *Self-Instruction* merupakan teknik mengganti pikiran negatif menjadi positif dengan pikiran negatif yang bersifat irasional pada Peserta didik dan tujuan akhirnya adalah untuk

mengubah perilaku seseorang. Dalam Teknik *Self Instruction*, peserta didik akan diajarkan bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang ia hadapi saat *Glossophobia* yang dialami peserta didik muncul. Dalam Teknik *Self Instruction*, peserta didik akan diajarkan bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang ia hadapi saat *Glossophobia* yang dialami peserta didik muncul. Dalam prakteknya, peserta didik yang mengalami *Glossophobia* akan dikumpulkan menjadi satu kelompok yang kemudian akan ditangani menggunakan konseling kelompok. Konseling kelompok dirasa efektif untuk menangani permasalahan dari beberapa peserta didik yang mengalami latar belakang masalah yang sama pada penelitian ini yaitu peserta didik yang mengalami gejala *Glossophobia*.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti mengadakan penelitian tentang Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi *Glossophobia*. Karena Teknik *Self Instruction* mampu untuk merasionalkan pikiran-pikiran yang irasional pada peserta didik yang mengalami ketakutan ataupun kecemasan berbicara di depan umum.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tingkat *Glossophobia* Tinggi peserta didik di SMPN 2 Kubung.
2. Terdapat 8 peserta didik dengan tingkat *glossophobia* tinggi di SMPN 2 Kubung
3. Belum adanya konseling kelompok *self-instruction* untuk mengurangi *glossophobia* tinggi di SMPN 2 Kubung.

C. Pembatasan Masalah

Untuk mempermudah di dalam memahami tesis ini maka peneliti, membatasi yaitu pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction* dalam mengurangi *glossophobia* peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Apakah dapat konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dapat mengurangi tingkat *glossophobia* pada peserta didik?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self-Intruction* terhadap tingkat *glossophobia* pada peserta didik.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

- 1) Untuk menguji teori-teori yang berhubungan dengan pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruction*, dan *Glossophobia* peserta didik.
- 2) Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna untuk memberikan kontribusi bagi pengembangan teori mengenai pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruction* untuk mengurangi tingkat *Glossophobia* peserta didik sehingga menambah pemahaman terhadap konsep dan teori terkait dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruction* dan *glossophobia* peserta didik.

b. Manfaat praktis

- 1) Bagi Guru BK, dapat memanfaatkan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Intruction* dalam mengurangi tingkat *glossophobia* peserta didik.
- 2) Bagi peserta didik, memperoleh pengetahuan baru terkait mengatasi ketakutan berbicara di depan umum, peserta didik diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi diri dalam meraih kesuksesan, dan dapat berbicara di depan umum secara baik. Karena sejatinya percaya

dengan kemampuan yang ada pada diri sendiri dapat lebih termotivasi dalam mencapai hasil belajar yang baik.

- 3) Bagi Peneliti, Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar magister S2-BK.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self intruction* untuk mengurangi *glossophobia* peserta didik.
3. Luar Penelitian

Luar penelitian atau target yang ingin dicapai dari penelitian ini selanjutnya adalah dapat diterbitkan sebagai jurnal ilmiah.

BAB II KAJIAN TEORI

A. GLOSSOPHOBIA

1. Pengertian *Glossophobia*

Glossophobia berasal dari bahasa Yunani yang berarti *glossa* adalah lidah dan *phobos* berarti rasa takut atau ketakutan. Ketakutan berbicara di depan umum dalam bahasa psikologi biasa disebut dengan *Glossophobia* (Khan (Rachmawati & Nuryono, 2016).

Glossophobia adalah salah satu jenis gangguan fobia sosial dimana penderita merasa ketakutan akan berbicara di depan umum sehingga memungkinkan akan mengganggu aktivitas sosial, baik dilingkungan sekolah maupun di lingkungan sosial lainnya bagi penderita *glossophobia* ini terjadi karena pikiran bawah sadar mengambil ahli kesadaran dan menganggap situasi sosial sebagai ancaman, sehingga tubuh akan merespon dengan menghindari situasi tersebut. (Khusner dalam Khan, dkk., 2015). Menurut Wllechinsky (dalam Fatma, 2012), "*berbicara di depan umum merupakan ketakutan yang tertinggi dari 10 ketakutan yang di alami oleh manusia*". dapat disimpulkan bahwa *glossophobia* memang dapat diderita oleh siapa saja termasuk peserta didik, dimana apabila permasalahan tersebut tidak segera dipecahkan akan mengakibatkan hal yang fatal bagi peserta didik karena ketika peserta didik merasa kesulitan untuk mengatakan apa yang diinginkan atau pendapat apa yang dimiliki, perkembangan peserta didik akan terganggu.

Ketakutan seseorang akan berbicara didepan umum atau yang lebih dikenal dengan *glossophobia* (Khan, dkk. 2015). Menurut Siska, dkk. (2003) kemungkinan besar yang menjadi penyebab terjadinya kesulitan berkomunikasi adalah adanya rasa takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari komunikasi atau orang yang menerima pesan. Peserta didik yang dengan *glossophobia* sering memiliki pemikiran negatif tentang respons audiens ketika mereka berbicara di tempat umum. Hal ini selaras dengan pendapat Rahmawati, Ariffudin & Mulawarman, (2016) yang menyatakan:

Glossophobia adalah campuran antara perasaan kecemasan dan ketakutan. Orang dalam kondisi ini sering mengalami kedua hal secara bersamaan dan merasa tidak mampu untuk mengatasinya. Informan

berikut takut untuk ditertawakan dan dihina. Kedua informan tersebut adalah takut mengekspresikan pendapat mereka selama wawancara proses. Mereka berpendapat bahwa ditertawakan dan dihina adalah hal yang buruk, sehingga mereka berpikir bahwa setiap orang yang berbicara di depan kelas harus menjadi orang yang sempurna tanpa ada yang kesalahan. Selama proses konseling, dinamika Pengalaman yang sering muncul adalah tentang ketakutan mereka dan emosi yang menyertai mereka. Beberapa penyebab itu membuat mereka merasa cemas adalah penampilan yang kurang atau tidak sempurna, tidak dapat menjawab pertanyaan pemirsa, takut menjadi tampak bodoh dan tidak memperoleh materi, dan takut jika materi yang disajikan tidak sesuai dengan minat dan harapan audiens.

Glossophobia banyak orang biasanya dikategorikan sebagai Fobia Social. Karakteristik pada Fobia Social biasanya ditandai dengan munculnya rasa ketakutan atau rasa kecemasan yang dapat berupa seperti ketakutan dalam berkomunikasi (Botella dkk dalam Haryanti & Tresniasari, 2012). Seseorang yang mengalami ketakutan berbicara cenderung merasa bingung saat berada di kerumunan-kerumunan orang baik kerumunan besar maupun dalam kerumunan kecil. Seseorang yang memiliki ketakutan saat berbicara, biasanya mereka mengalami suara yang menjadi lemah dan tubuh yang gemetar. Seseorang yang memiliki ketakutan atau kecemasan berbicara di depan banyak orang biasanya dapat ditandai dengan tubuh yang gemetar, keringat dingin, gerak-gerik tubuh yang tidak menentu, muka memerah dan sebagainya.

Berdasarkan sistem DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) (dalam Nevid, 2003), Fobia sosial adalah ketakutan yang intens terhadap situasi sosial atau ramai sehingga mereka mungkin sama sekali menghindarinya, atau menghadapinya tetapi dengan distress yang amat berkecamuk. Penderita fobia sosial mengalami ketakutan terhadap situasi sosial seperti datang ke pesta, pertemuan-pertemuan sosial, bahkan presentasi untuk ujian sekolah. Fobia sosial yang mendasar adalah ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, dalam artian mereka takut dinilai jelek oleh orang lain. Mungkin mereka merasa seakan-akan ribuan pasang mata sedang memperhatikan dengan teliti setiap gerak yang mereka lakukan.

Menurut Miller (dalam Aktrup & Fatmawati, 2018) berpendapat bahwa komunikasi merupakan suatu kondisi yang memungkinkan suatu sumber pengiriman pesan kepada penerima dengan disadari untuk mempengaruhi

perilaku penerima. Dunia pendidikan formal, semua institusi dalam pengembangan potensi Peserta didiknya tidak terlepas dari komunikasi. Namun sangat disayangkan, masih banyak ditemui Peserta didik yang enggan untuk berkomunikasi di depan banyak orang, seperti saat presentasi, bertanya kepada guru, berbicara dengan teman, berpidato, dan sebagainya.

Glossophobia merupakan phobia sosial dimana penderita memiliki ketakutan pada situasi sosial yang dapat menyebabkan masalah dalam sekolah atau kehidupan social lainnya (Werhadiantiwi, 2014). *Glossophobia* hanya mempengaruhi kemampuan berkomunikasi atau berbicara. Penderita *Glossophobia* bisa saja mampu menari atau menyanyi di depan banyak orang, akan tetapi mereka penderita *Glossophobia* mengalami kesulitan akan berbicara didepan kelas atau di depan orang banyak. *Glossophobia* terjadi karena pikiran alam bawah *Glossophobia* terjadi karena pikiran alam bawah sadar mengambil alih tingkat kesadaran dan menganggap bahwa situasi social merupakan situasi yang mengancam, sehingga tubuh merespon dengan cara melawan dan atau mencoba untuk menghindari dari situasi tersebut. Sebagaimana pula yang telah dijelaskan dalam ayat Al-Quran surat At-Taubah ayat 45:

إِنَّمَا يَسْتَعِذُّنَاكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ

فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ ﴿٤٥﴾

45. Sesungguhnya yang akan meminta izin kepadamu, hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari Kemudian, dan hati mereka ragu-ragu, karena itu mereka selalu bimbang dalam keraguannya.

Ayat peperangan tersebut menggambarkan ketakutan dan keraguan seseorang sebelum bertindak, bahkan ia mengharapkan hal tersebut tidak terjadi, dalam arti bahwa kebimbangan mereka itu disebabkan karena mereka takut jangan sampai kaum muslimin menang dalam peperangan. Dengan pemaparan ayat selanjutnya bahwa seseorang harus menghadapi realita dengan

keridaan takdir yang diberikan Allah. Dari ayat tersebut dapat dijelaskan bahwa al- Qur'an turun sebagai penawar atau obat dari berbagai permasalahan manusia diantaranya penyakit-penyakit kejiwaan, yaitu keraguan dan kebimbangan batin yang dapat hinggap di hati orang-orang beriman.

Dari ayat tersebut jelas bahwa al-Qur'an dengan perintah bertawakal, bukan khawatir dengan apa yang belum dikerjakan. Al-Qur'an hanya mengingkinkan agar umatnya hidup dalam realita, realita yang menunjukkan bahwa tanpa usaha, tak mungkin tercapai harapan, dan tak ada gunanya berlarut dalam kesedihan jika realita tidak dapat diubah lagi.

Freud (ahli psikoanalisis) dalam bukunya Safaria Triantoro & Saputra.E.Nofrans (2012) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Calhoun dan Acocella menambahkan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Menurut Rollo May (2008) yang melihat bahwa kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia.

Sementara itu, Spielberg (1995) mengemukakan bahwa kecemasan dapat dibedakan menjadi atas dua bagian, yaitu :

- a. Kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), ialah kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.
- b. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), dimana suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom.

Kesadaran pada peserta didik yang mengalami *Glossophobia* akan muncul jika peserta didik mampu memisahkan diri dengan masalah yang dialaminya dan dapat menemukan kemampuan-kemampuan atau potensi-potensi yang dapat membuat peserta didik percaya diri, mampu menerima dirinya dan mampu mengubah sudut pandang negatif tentang dirinya dan

lingkungan menjadi positif yang berkaitan dengan penyebab terjadinya *glossophobia* yang dialami peserta didik.

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal berkomunikasi. Pada dunia pendidikan berkomunikasi sangatlah penting guna untuk menunjang keberhasilan dalam proses pembelajaran maka dari itu peserta didik dituntut untuk mampu berbicara di depan kelas, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas. Pada penelitian ini peneliti akan menekankan pada kecemasan berbicara di depan umum.

Peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan mereka untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam transaksi berbicara di depan umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum adalah suatu variasi atau perluasan percakapan, seorang pembicara menghadapi pendengar dalam jumlah banyak yang bertujuan untuk mempublikasikan informasi dalam situasi tatap muka.

Dari pendapat para ahli tersebut bahwa dapat disimpulkan *Glossophobia* apabila tidak ditangani dan hanya dibiarkan secara berkepanjangan akan menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara interpersonal dan sulit dalam mengungkapkan pendapat atau opini kepada orang lain. Dalam hal ini fenomena *glossophobia* dapat menghambat perkembangan peserta didik. Salah satu upaya untuk mengurangi tingkat kecenderungan *glossophobia* adalah melalui konseling. Konseling yang digunakan untuk mengungkapkan dinamika psikologis pasien *glossophobia* adalah konseling kelompok pengalaman hidup (Rahmawati, Ariffudin & Mulawarman, 2016).

2. Faktor-faktor *Glossophobia*

Ada beberapa alasan seseorang memiliki rasa takut berbicara di depan umum, antara lain: Aktrup., & Fatmawati, D (2018).

- a. Pengalaman masa lalu yang negatif (trauma), Freud (dalam Corey, 2013) mengemukakan terdapat lima fase dalam kehidupan yang mempengaruhi keberlangsungan hidup seseorang di masa depan, kelima fase tersebut disebut dengan perkembangan psikoseksual, yang terdiri dari fase oral,

fase anal, fase phalik, fase laten, dan fase genital. Apabila salah satu fase tersebut tidak berkembang secara optimal akan mengakibatkan permasalahan dalam diri seseorang. Seseorang yang menderita glossophobia ini memiliki kemungkinan bahwa terdapat permasalahan pada fase laten dimana pada fase tersebut tidak berkembang secara optimal. Dalam keadaan normal, fase laten terjadi ketika usia 5-12 tahun, dimana proses sosialisasi anak mulai meluas dan membangun hubungan dengan orang lain. Namun, ketika anak tidak mengoptimalkan kemampuan bersosialisasinya mengakibatkan ia lebih senang untuk menyendiri, sehingga menyebabkan peserta didik memiliki keyakinan yang negatif ketika harus berbicara di depan umum. Trauma yang dialami dimasa lampau juga dapat mempengaruhi ketakutan seseorang untuk berbicara di depan umum. Misalnya ketika dulu saat di sekolah dasar ia pernah melakukan persentasi, namun hasil yang didapat tidak sesuai dengan apa yang dibayangkan. Guru terlalu keras memarahi dan menyalahkan pada hasil yang dipersentasikan, hal itulah yang dapat menyebabkan seseorang mengalami ketakutan berbicara di depan umum karena peserta didik takut malu atau dinilai tidak mampu oleh orang lain.

- b. Kurangnya rasa percaya diri atau harga diri, percaya diri merupakan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri untuk bertindak laku, bertanggung jawab atas tindakannya, dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Seseorang dengan *glossophobia* memiliki percaya diri yang rendah, karena peserta didik mudah terpengaruh dengan orang lain. Ketika orang lain menilai dirinya tidak mampu, peserta didik akan terpengaruh dan menyebabkan peserta didik untuk takut ketika harus berbicara di depan umum. yang ada pada dirinya. Hanya ada perasaan tidak mampu yang ada dalam dirinya,
- c. Lemahnya kesadaran akan diri sendiri, penderita glossophobia memiliki tingkat kesadaran yang rendah terhadap dirinya sendiri, maksudnya adalah peserta didik tidak mampu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya, sehingga peserta didik berkeyakinan bahwa tidak ada kelebihan yang ada pada diri peserta didik

- d. Takut membuat kesalahan atau mengatakan hal yang salah, sebelum berbicara di depan umum, penderita sudah merasa takut bahwa nanti peserta didik akan membuat kesalahan atau mengatakan hal yang salah ketika berbicara di depan umum. Pemikiran tersebut membuatnya menjadi semakin tidak yakin dengan apa yang harus diungkapkannya ketika berbicara di depan umum,
- e. Takut menjadi pusat perhatian, memiliki rasa percaya diri yang rendah, mengakibatkan seseorang takut ketika ia akan dijadikan pusat perhatian, bahkan ketika harus persentasi peserta didik takut akan menjadi pusat perhatian teman satu kelas.
- f. Merasa berada dalam situasi yang asing, meskipun melakukan persentasi di depan kelas, penderita *glossophobia* merasa asing dengan situasi kelasnya karena ketakutan yang dialami membuatnya tidak yakin dengan semua tindakan yang dilakukan.
- g. Takut ditertawakan, perasaan takut dinilai oleh orang lain sangat besar dirasakan oleh penderita *glossophobia*, hal ini menyebabkan ia berfikir bahwa ketika persentasi ia melakukan kesalahan peserta didik akan ditertawakan oleh orang lain.
- h. Takut lupa apa yang harus dikatakan, ketika gugup, seseorang wajar tidak sengaja lupa apa yang harus dikatakan, namun penderita *glossophobia* memiliki ketakutan yang besar, bahkan sebelum peserta didik berbicara di depan umum ia merasa takut jika nanti akan lupa pada apa yang harus dikatakan, dan
- i. Takut dihakimi, kesalahan yang terjadi ketika berbicara di depan umum membuat penderita takut akan disalahkan, dan dihakimi oleh orang lain.

Menurut Monarth & Kase dalam Haryanthi (2012), faktor-faktor yang mempengaruhi *glossophobia* adalah, sebagai berikut :

- a. Faktor biologis

Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak ialah:

- 1) sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan adrenalin yaitu suatu hormon *fight* (menghadapi) dan *flight* (menghindari) situasi bahaya.
 - 2) detak jantung berdebar-debar, tekanan darah naik, wajah bersemu merah.
 - 3) merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki.
 - 4) nafas memburu dengan cepat, mengalami sakit kepala ringan dan berkeringat sekujur tubuh..
- b. Faktor perilaku menghindar
- Ada beberapa perilaku yang muncul terkait dengan kondisi tersebut, yaitu:
- 1) Menghindari situasi yang menakutkan.
 - 2) Perilaku cemas yaitu perilaku yang sering tampak dalam situasi *glossophobia*.
- c. Faktor emosional

Dalam faktor emosional individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, khawatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi, tegang, panik, dan gugup menghadapi situasi *glossophobia*.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor *glossophobia* yang dialami individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor biologis, faktor menghindar, dan faktor emosional.

3. Aspek-aspek *Glossophobia*

Menurut Smith, James (2012). gejala *Glossophobia* mempunyai 4 aspek yaitu :

- a. Kognitif yaitu perhatian yang berlebihan terhadap diri sendiri dan juga terhadap pandangan atau penilaian orang lain.
- b. Afektif yaitu perasaan malu, gelisah dan bingung.
- c. Perubahan Fisiologis yaitu detak jantung dan nadi meningkat, keringat berlebihan, tangan dan kaki dingin serta perut mulas.
- d. Perilaku motorik yaitu bicara terputah-putah, tidak banyak bicara, gemeteran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata.

Selain itu, pendapat Rully Mujahid (2014) mengemukakan bahwa gejala yang muncul orang yang mengalami *glossophobia* adalah :

- a. Ketidakmampuan untuk berbicara
- b. Sesak napas
- c. Berkeringat
- d. Anggota tubuh gemetar
- e. Badan lemas
- f. Suara bergetar
- g. Mual
- h. Napas cepat
- i. Mental blok
- j. Dada penat
- k. Merasa gugup
- l. Merasa malu
- m. Panik.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang mengalami *glossophobia* dapat terlihat dari 2 gejala yang muncul yaitu fisik dan non-fisik. Gejala fisik yang muncul seperti detak jantung yang meningkat, keringat berlebihan, tangan dan kaki dingin, perut mulas, bicara terputah-putah, gemetaran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata, sesak nafas, badan lemas, dll. Sedangkan gejala non-fisik seperti perhatian yang berlebihan terhadap diri sendiri dan juga terhadap pandangan atau penilaian orang lain, perasaan malu, gelisah, bingung, dan sedih.

4. Tingkat *Glossophobia*

Menurut Townsend (2010) tingkat *glossophobia* di bagi menjadi beberapa bagian, seperti (a) *glossophobia* ringan; (b) *glossophobia* sedang; dan (c) *glossophobia* berat. Adapun kecemasan tersebut masing-masing akan dijelaskan sebagai berikut:

a. *Glossophobia* ringan

Perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan, dan melindungi diri sendiri. Videbeck

mengemukakan bahwa dalam kecemasan ringan terdapat indikator-indikator, sebagai berikut :

- 1) Respon fisik, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah, penuh perhatian, dan rajin.
- 2) Respon kognitif, terlihat tenang, percaya diri, perasaan gagal sedikit, waspada dan memperhatikan banyak hal, mempertimbangkan informasi, dan tingkat pembelajaran optimal.
- 3) Respon emosional, Perilaku otomatis, sedikit tidak sadar, aktivitas menyendiri, terstimulasi, dan tenang.

b. *Glossophobia* sedang

Merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda individu menjadi gugup atau agitasi. Videbeck mengemukakan bahwa dalam kecemasan sedang terdapat indikator-indikator, sebagai berikut :

- 1) Respon fisik, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, sering mondar-mandir, memukul tangan, suara yang bergetar, dan nada suara yang tinggi.
- 2) Respon kognitif, tidak perhatian secara selektif, fokus terhadap stimulus meningkat, rentang perhatian menurun, dan penyelesaian masalah menurun.
- 3) Respon emosional, tidak nyaman, mudah tersinggung, kepercayaan diri goyah, dan tidak sadar.

c. *Glossophobia* berat

Adanya sesuatu yang berbeda dan ada ancaman, memperlihatkan respon takut dan distress.

Videbeck mengemukakan bahwa dalam kecemasan berat terdapat indikator-indikator, sebagai berikut :

- 1) Respon fisik, ketegangan otot berat, kontak mata buruk, pengeluaran keringat meningkat, bicara cepat, mondar-mandir, meremas tangan dan gemetar.
- 2) Respon kognitif, proses berfikir terpecah-pecah, sulit berfikir, dan penyelesaian masalah buruk.

- 3) Respon emosional, sangat cemas, takut, bingung, menarik diri, dan penyangkalan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *glossophobia* yang dialami oleh individu yaitu *glossophobia* ringan, *glossophobia* sedang, dan *glossophobia* berat.

B. Konseling Kelompok menggunakan teknik *self-instruction*

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif. Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti member kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan prilakunya selaras dengan lingkungannya.

Menurut Nurihsan, AJ (2007) Konseling merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif.

Menurut George M. Gazda dalam Winkel (2004) mengemukakan "*konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari*". Sedangkan menurut Hamdani Bkran Adz-Dzaky(2009) "*konseling kelompok adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat*

menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri”.

Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah untuk memecahkan permasalahan anggota kelompok yang didalamnya terdapat tingkah laku yang sadar, mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta saling tolong-menolong kepada anggota kelompok lainnya.

Tujuan Konseling Kelompok menurut Sukardi, DK (2008) yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Sedangkan menurut Prayitno dalam Tohirin (2009) menjelaskan, secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat dientaskan masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Selanjutnya menurut Prayitno secara khusus yaitu fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu:

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawancara dan bersosialisasi dan komunikasi.
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbahasan pemecahan masalah tersebut bagi individu lain yang menjadi peserta layanan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk pengembangan potensi, melatih sosialisasi, komunikasi dengan orang lain, mengekspresikan diri dan mampu menurunkan tingkat ketakutan berbicara di depan umum peserta didik serta bertujuan untuk pengentasan masalah yang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Menurut Wingkel (2004) mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f. Anggota konseling kelompok lebih muda menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.
- h. Menjadikan peserta didik lebih bersikap lebih terbuka dalam berbagai hal.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa manfaat konseling kelompok adalah memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal, memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.

Menurut Tohirin (2009) mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a. Asas Kerahasiaan, Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

- b. Asas Keterbukaan, Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- c. Asas Kesukarelaan, Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- d. Asas Kenormatifan, Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok mempunyai beberapa asas yang harus dilakukan seperti asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, dan asas kenormatifan.

Tahapan-tahapan menurut Corey, G(2007) terdapat empat tahapan yang ada dalam proses layanan konseling kelompok. yakni initial stage, transition stage, working stage dan terminating stage. Adapun karakteristik pada setiap tahapan adalah sebagai berikut:

- a. *Initial stage*, karakteristik pada tahap ini adalah adanya pengenalan, membangun atmosfer dalam anggota kelompok, terdapat periode keheningan dan kecanggungan dan yang menjadi isu utama adalah adanya kepercayaan versus ketidakpercayaan. Anggota kelompok bisa merasa disertakan atau dikecualikan, maka anggota kelompok diminta untuk memutuskan seberapa keterbukaan yang ingin dicapai dan kenyamanan yang seperti apa yang diinginkan oleh anggota kelompok.
- b. *Transition stage*, karakteristik pada tahap ini adalah perlunya pengujian untuk menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati pemimpin apakah dirinya dapat dipercaya, kemudian menjadi tempat anggota kelompok belajar mengekspresikan diri dan menguji apakah orang lain akan mendengarkan.
- c. *Working stage*, poin-poin penting dalam tahap kerja adalah tidak ada garis pemisah antara setiap tahap, kerja dapat terjadi pada setiap tahap bukan hanya pada tahap kerja saja, tidak semua kelompok mencapai tahap bekerja dan tidak semua anggota berfungsi pada tingkat yang sama dalam tahap kerja.

- d. *Terminating*, karakteristik pada tahap ini adalah berkaitan dengan perasaan perpisahan, berurusan dengan masalah yang belum selesai, meninjau pengalaman kelompok, memberi dan menerima umpan balik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap konseling ini sangat perlu diaplikasikan dalam melakukan konseling kelompok agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar. Pada tiap tahapan harus memperhatikan sejumlah aspek yang harus dilakukan atau dipenuhi. Dan pada tiap tahapan harus lamanya waktu sesuai dengan kebutuhan anggota kelompok dan karakteristik dari kelompok. Demi keefektifan pelaksanaan, maka tahapan konseling kelompok yang hendak dilakukan untuk mengurangi tingkat *glossophobia* yaitu dengan empat tahapan, *beginning stage, transition stage, working stage dan terminating stage*.

2. Pengertian Teknik *Self-Instruction*

Teknik *self- instruction* merupakan salah satu teknik dari teori *cognitive-behavior* modification yang menggunakan pola verbalisasi diri. Teknik *self- instruction* membantu peserta didik untuk mengelola dirinya dengan memberikan intruksi-intruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negatif. Menurut Aaron T. Beck (1993) *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Menurut Oemarjoedi (2003) "*teori Cognitive-Behavior pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir,*

merasa dan bertindak”. Menurut Oemarjoedi (2003) “*tujuan dari konseling Cognitive-Behavior yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya*”.

Jadi dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), maka *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Tujuan dari *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

Menurut Bryan and Buud (1982) *Self-instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri/ mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan-tindakan non-verbal. *Self-instruction* merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Meichenbaum menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat (Baker & Butler, 1984). Sedangkan menurut (Santrock,2007)*Self-Instruction* adalah sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan guna mengajari individu untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri. Teknik ini membantu orang mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang diri mereka sendiri.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *teknik self-instruction* merupakan teknik verbalisasi diri dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui berbagai tahapan untuk memperbaiki perilaku.

3. Tujuan self-instruction

Tujuan *Self-Instruction* ini merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment (Blackwood, et al., dalam Tang, 2006). *Self-instruction* adalah suatu teknik untuk membantu klien terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif (Ilfiandra, 2008). Hal ini berdasarkan pada asumsi Meichenbaum (Baker & Butler, 1984) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah suai dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri. Oleh karena itu teknik self-instruction berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima. *Self-Instruction* yang digunakan dalam mengurangi kecemasan berbicara didepan umum ini bertujuan untuk melakukan restrukturisasi sistem berpikir melalui perubahan verbalisasi diri yang positif sehingga melahirkan perilaku yang lebih adaptif.

Dalam menurunkan tingkat *glossophobia* teknik *Self-Instruction* dilakukan dengan langkah-langkah yang akan membimbing peserta didik untuk menginstruksikan dirinya kemudian mengubah pemikiran irasional tentang persepsinya saat tampil di depan umum, peserta didik diajak untuk memberikan sugesti dan instruksi-instruksi positif agar dapat membentuk perilaku yang jauh dari *Glossophobia*.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan Teknik *Self-Instruction* adalah untuk melakukan restrukturisasi sistem berpikir melalui perubahan verbalisasi diri yang positif sehingga melahirkan perilaku yang lebih adaptif.

C. Proses Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Instruction*

Dalam menangani masalah *glossophobia*, teknik *self-instruction* yang digunakan adalah model Meichenbaum & Goodman (Rokke & Rehm dalam Sugara, (2011) yang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu :

- a. Tahapan pertama yaitu pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konseli diharapkan lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar. Konselor memberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya berani maju kedepan kelas untuk mempresentasikan hasil dari kegiatan kelompok”, “saya percaya diri dengan kemampuan saya tampil di depan umum”, “saya berani untuk menerima kritik dan saran ketika beresada di depan kelas”. Secara keras, kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ulangnya hingga mampu diterapkannya.
- b. Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah seperti, monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri.
- c. Tahapan ketiga yaitu melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri. Konselor pertama yang mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konseli, setelah peserta didik mampu maka peserta didik disuruh untuk mengerjakan sendiri

Teknik *Self-Instruction* yang digunakan ini bertujuan untuk melakukan restrukturisasi sistem berfikir melalui perubahan verbalisasi diri yang positif sehingga melahirkan perilaku yang lebih adaptif. Adapun prosedur dalam melakukan teknik *Self-Instruction* yang disebutkan oleh Meichenbaum & Goodman dalam Baker, Stanley B.(1984) adalah sebagai berikut :

1. Konselor menjadi model dengan meverbalisasikan langkah-langkah dalam *Self-Instruction* dengan suara keras.
2. Konseli melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras.

3. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara yang keras seperti apa yang konselor bisikkan kepadanya.
4. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan isyarat kepadanya.
5. Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.
6. Konseli diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.

Menurut Anthony (2012) menyatakan bahwa “teknik self-instruction merupakan sebuah teknik mengubah perilaku konseli, dimana dalam teknik ini terdapat langkah-langkah untuk mengarahkan dan menilai diri konseli ketika mereka berada dalam sebuah kondisi dan konseli dapat merubah perilaku glossophobia melalui langkah-langkah yang ada dalam teknik self-instruction”. Menurut Meichenbaum dalam Susanti, Romia (2020) teknik self intruction merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan, yaitu mengganti pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri menjadi pemikiran positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku. Kemudian kegiatan konseling kelompok yang terdiri dari 5-10 orang/siswa. Teknik Self intruction berfokus pada membantu konseli menjadi sadar diri untuk bisa berbicara pada dirinya sendiri. Proses terapi terdiri dari mengajarkan klien untuk membuat pernyataan diri dan melatih konseli untuk memodifikasi petunjuk yang mereka sendiri sehingga mereka dapat mengatasi lebih efektif masalah yang mereka hadapi. Bersama-sama konselor dan peserta didik mengintruksi perilaku yang diinginkan dalam situasi yang mensimulasikan situasi masalah konseli dalam kehidupan sehari-hari. Penekanannya adalah pada perolehan keterampilan praktis untuk mengatasi situasi bermasalah seperti perilaku glossophobia atau takut berbicara di depan umum. Sedangkan Menurut Vigotsky (2003), tahapan terpenting dalam teknik self - instruction adalah individu secara perlahan berubah dari berbicara secara keras, kemudian mulai berbicara secara lirih di dalam hatinya.

Dapat di simpulkan bahwa *self-instruction* akan mampu mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan, dengan mengubah *glossophobia* yang dimiliki oleh peserta didik. Perilaku *glossophobia* peserta didik muncul karena

pikiran-pikiran sulit yang dihadapi oleh peserta didik saat berada di depan umum. Tahapan teknik *Self-Instruction* pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi, melakukan konseptualisasi terhadap masalah, melakukan perubahan langsung.

D. Konseling Kelompok menggunakan Teknik *Self-Instruction* dalam Mengurangi *Glossophobia*

Glossophobia adalah salah satu jenis gangguan fobia sosial dimana penderita merasa ketakutan akan berbicara di depan umum sehingga memungkinkan akan mengganggu aktivitas sosial, baik dilingkungan sekolah maupun di lingkungan sosial lainnya bagi penderita *glossophobia* ini terjadi karena pikiran bawah sadar mengambil alih kesadaran dan menganggap situasi sosial sebagai ancaman, sehingga tubuh akan merespon dengan menghindari situasi tersebut. (Khusner dalam Khan, dkk., 2015). Penderita *glossophobia* bisa saja menari atau menyanyi di depan umum, hanya saja mereka kesulitan saat harus berbicara di depan umum. Ketakutan berbicara di depan umum atau *glossophobia* terjadi karena pikiran bawah sadar mengambil alih kesadaran dan menganggap situasi sosial sebagai sebuah ancaman sehingga tubuh akan merespon dengan melawan atau lari menghindar. Menurut Fumark T, (2020). Orang yang mengalami kecemasan berbicara cenderung menjadi mudah bingung bahkan ketika berhadapan dengan segelintir orang. Suara mereka perlahan melemah, tubuhnya pun mulai gemetar dan berkeringat, intensitas jantungnya berdetak lebih cepat, merasa tidak nyaman, mual dan sangat gugup juga mudah cemas ketika tampil berbicara di hadapan orang lain.

Jika fobia yang dialami oleh para peserta didik ini dibiarkan secara berlarut dan berkepanjangan tanpa ada penanganan tentu akan mengganggu proses belajar dari para remaja tersebut. *Glossophobia* membuat mereka enggan memberanikan diri untuk dapat *speak up*, menyampaikan pendapat, bertukar ide, beradu argumentasi dan berbagai kesempatan lainnya. Karena itu layanan konseling kelompok dalam hal ini sangat diperlukan sebagai solusi untuk mengatasi *glossophobia* yang diderita oleh para remaja ini. Teknik *self-instruction* modifikasi dari pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam hal ini dipilih sebagai teknik mengatasi masalah bagi individu yang menderita *glossophobia*.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) atau terapi kognitif perilaku merupakan kombinasi terapi kognitif dan perilaku yang fokusnya membantu individu dalam memodifikasi perilaku serta pikiran, keyakinan, dan sikap-sikap yang mendasari perilaku tersebut. Terapi ini memiliki asumsi bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh komponen kognitif yakni pikiran dan keyakinan. Oleh karena itu, langkah yang dilakukan untuk mengubah perilaku bermasalah adalah dengan mengubah kognitifnya. Terapi kognitif merupakan terapi yang terkait dengan proses berpikir manusia, yang bertujuan melatih individu untuk berpikir lebih objektif dan realistis dalam rangka mencegah atau mengatasi permasalahan

Dalam proses perkembangannya, pendekatan CBT yaitu teknik *self-instruction* telah digunakan oleh berbagai terapis terutama di Indonesia dalam menangani berbagai permasalahan, salah satunya adalah permasalahan tentang *glossophobia* atau ketakutan berbicara di depan umum.

Menurut Corey G, (2007). “*Self-instruction* merupakan kombinasi terapi kognitif dan perilaku yang fokusnya membantu individu dalam memodifikasi perilaku serta pikiran, keyakinan, dan sikap-sikap yang mendasari perilaku tersebut untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi individu seperti fobia sosial.” Sedangkan menurut Setiya Asyanti, (2019). Pada proses penyembuhan *glossophobia*, selain mendapatkan terapi kognitif, klien juga perlu mendapatkan terapi mengenai cara mengubah perilakunya secara konstruktif agar dapat keluar dari permasalahan yang dialaminya. Dalam penerapan *Self Instruction*, peserta didik akan diajarkan bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang peserta didik hadapi saat *glossophobia* yang dialami siswa muncul. Dalam prakteknya, peserta didik yang mengalami *glossophobia* akan dikumpulkan menjadi satu kelompok yang kemudian akan ditangani menggunakan konseling kelompok Wiener (dalam Latipun: 2008). Corey, G. (2007) mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai media terapeutik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual.

Melalui konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction*, diharapkan *glossophobia* akan bisa teratasi pada peserta didik, khususnya bagi peserta didik yang mengalami tingkat *glossophobia* tinggi. Penerapan *Self-*

Instruction pada peserta didik yang mengalami *glossophobia*, dilakukan tidak dengan membohongi diri peserta didik itu sendiri, tetapi peserta didik secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan oleh peserta didik. Sebagai contoh ketika peserta didik ditanya oleh pendidik “Apakah masih ada yang belum paham atau siapa yang bisa menjawab soal-soal didepan?”. Hal ini harus membuat peserta didik merespon dengan baik, peserta didik tidak boleh merasa takut untuk mengatakannya bahwa peserta didik tidak mengerti dalam pelajaran dan peserta didik juga harus berusaha menginstruksikan dirinya agar memberankan diri untuk maju kedepan kelas menjawab soal yang diberikan oleh pendidik ataupun bertanya jika memang masih ada pelajaran yang belum dipahami.

E. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan berkaitan dengan judul peneliti yang dilakukan oleh :

1. Kairunnisa, dengan judul “Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik Desensitasi Sistematis untuk Menurunkan Tingkat *Glossophobia* Peserta Didik Sekolah Menengah Atas”. Metodologi penelitian ini menggunakan kajian pustaka. Kajian pustaka adalah kegiatan yang meliputi mencari, membaca, dan menelaah laporan-laporan penelitian dan bahan pustaka yang memuat teori-teori yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Kajian pustaka dalam suatu penelitian ilmiah merupakan satu bagian penting dari keseluruhan langkah-langkah metode penelitian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Peserta didik yang menderita *glossophobia* akan mengalami keterhambatan dalam perkembangannya. *Glossophobia* harus diatasi dengan cepat, karena kemampuan komunikasi sangat penting untuk mencapai keberhasilan pembelajaran Peserta didik dan meningkatkan kepercayaan diri Peserta didik. Peserta didik yang mengalami ketakutan untuk berkomunikasi di depan orang banyak lebih cenderung menghindari lingkungan. Selain itu, penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Ali & Nagar (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat 75% anak-anak yang sekolah dengan rentang usia 12-17 tahun di India mengalami *glossophobia* yang tinggi.
2. Ajeng Rachmawati dengan judul “Penerapan *Konseling Narrative* untuk Mengurangi Tingkat *Glossophobia* Siswa Kelas X SMAN 13 Surabaya”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling naratif untuk mengurangi tingkat *glossophobia* siswa SMA kelas X. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Bentuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test-post test design*. Alat pengumpul data yang dipakai adalah angket *glossophobia* untuk mendapatkan data tingkat *glossophobia* siswa kelas X di SMAN 13 Surabaya. Subyek dalam penelitian ini adalah 5 siswa dari 4 kelas X di SMAN 13 Surabaya yang memiliki skor *glossophobia* kategori tinggi. Bahasa yang digunakan dalam cerita baru semua subyek sudah menunjukkan skor dalam penggunaan bahasa cerita diri dengan kriteria baik yang dihitung menggunakan rubric penilaian analisis perubahan cerita Innovative Moments Coding System (IMCS). Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic non parametric* dengan menggunakan analisis uji tanda. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $\rho = 0,031$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor tingkat *glossophobia* sebelum dan sesudah diberikan penerapan konseling naratif.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan. Persamaannya yaitu penelitian yang telah dan akan dibahas sama-sama membahas mengurangi *glossophobia*, dan sama-sama menggunakan metodologinya. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada subjek dan objek penelitian juga teknik konseling. Subjek yang diteliti oleh peneliti sebelumnya adalah 5 siswa dari 4 kelas X di SMAN 13 Surabaya yang memiliki skor *glossophobia* kategori tinggi. Untuk subjek penelitian yang akan penulis bahas adalah 8 peserta didik kelas VIII. Adapun persamaan metode penelitian yang digunakan peneliti sebelumnya adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif *one group pre test-post test design*.

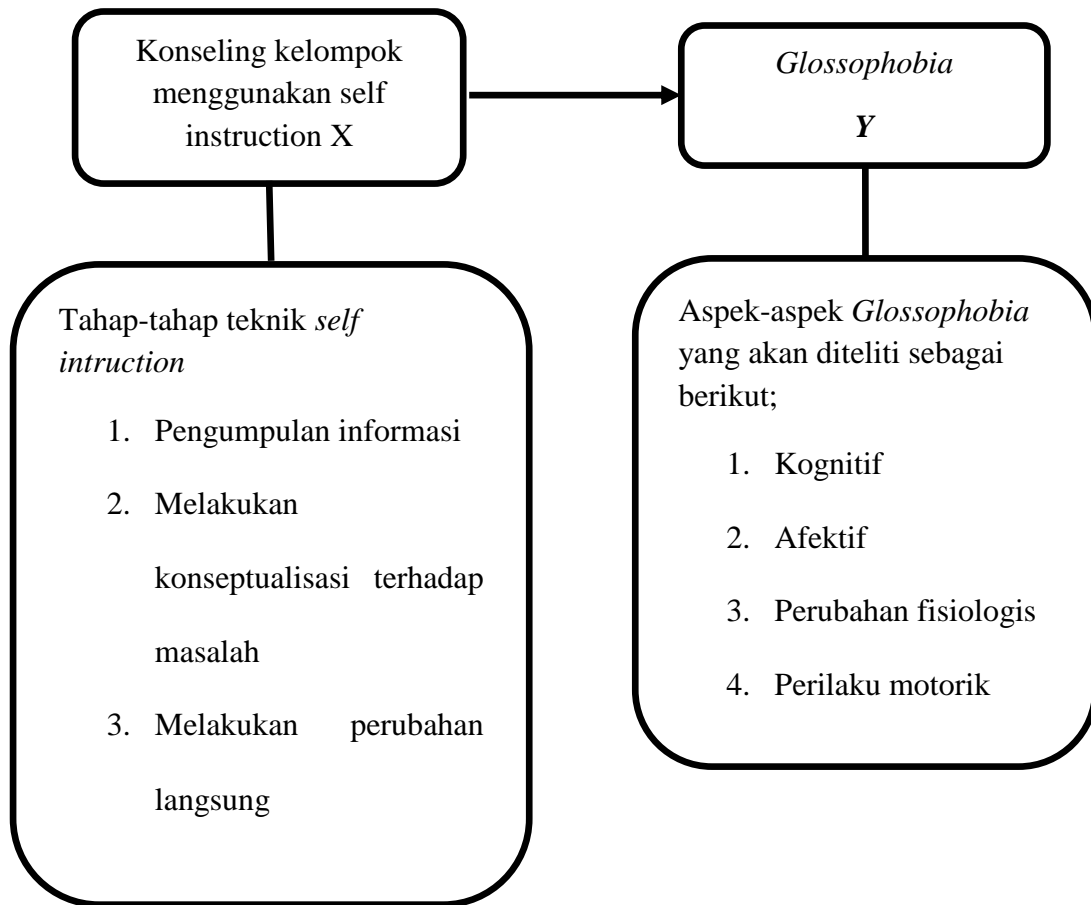
3. Ayu Imasria Wahyuliarmy, dalam jurnal penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri yang berjudul “*Pengaruh Cognitive Behavior Group Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Pattani-Thailand Ditinjau Dari Lama Studi Di IAIN Tulungagung.*” Tujuan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Ayu Imasria Wahyuliarmy adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Kemudian metode penelitian yang digunakannya adalah metode penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen model kuasi eksperimen. Hasil dari penelitiannya adalah teknik CBT efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pattani-Thailand.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan. Persamaannya yaitu penelitian yang telah dan akan dibahas sama-sama membahas mengurangi *glossophobia*, dan sama-sama menggunakan pendekatannya. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada subjek dan objek penelitian. Subjek yang diteliti oleh peneliti sebelumnya adalah Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada subjek dan objek penelitian juga metodologinya. Subjek yang diteliti oleh peneliti sebelumnya adalah beberapa mahasiswa Pattani-Thailand yang sedang menempuh pendidikan di IAIN Tulungagung dan objek yang akan diteliti adalah lingkungan kampus di mana mahasiswa itu . Untuk subjek penelitian yang akan penulis bahas adalah 8 peserta didik kelas VIII.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka terdapat beberapa persamaan dan juga perbedaan. Dengan mengkomparasikan hasil penelitian-penelitian terdahulu dengan penelitian ini, kesimpulannya adalah bahwa penelitian ini memiliki beberapa perbedaan bila dibandingkan dengan penelitian terdahulu. Oleh karenanya, penelitian ini layak dilakukan.

F. Kerangka Berfikir



Gambar. 2.1

G. Hipotesis

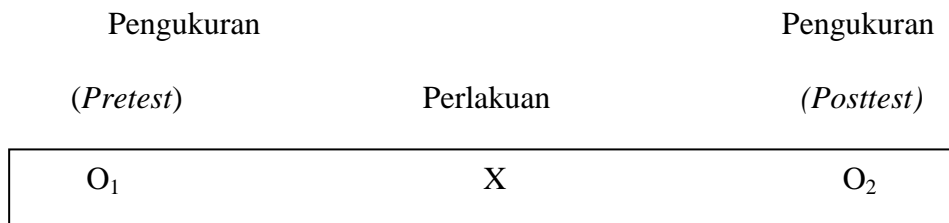
Berdasarkan kajian teori dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Layanan Konseling kelompok menggunakan *self intruction* dapat mengurangi *Glossophobia* peserta didik kelas VIII. 4 Tahun Ajaran 2021.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan *pre-experimental designs* yaitu jenis penelitian yang masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Designs* maka pada desain ini dengan memberikan perlakuan terhadap satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) dengan melihat perbedaan *pre test* dan *post test* sebagai hasil perlakuan. Desain ini digambarkan Sumadi Suryabrata (2012) seperti berikut :



Gambar.3.1 Pola *One Group Pretest-Posttest Design*

- O₁ : *Glossophobia* dilakukan dengan menggunakan pengukuran *pretest*
- X : Kemudian pemberian perlakuan dengan Konseling Kelompok menggunakan *Teknik Self Intruction*.
- O₂ : Pemberian *posttest* pada permasalahan *glossophobia* peserta didik.

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian merupakan penelitian untuk mencari pengaruh sebelum diberikan tindakan dan saat sesudah diberikan tindakan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2015).

Desain penelitian eksperimen rancangan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahapan *Pre-test*

Tujuan diberikan *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik di kelas VIII SMPN 2 Kubung yang mempunyai *glossophobia* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

2. Pemberian *Treatment*/perlakuan

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. Selanjutnya dengan menggunakan konseling kelompok melalui *Self-Instruction* untuk mengurangi *glossophobia* peserta didik kelas VIII SMPN 2 Kubung. Dengan rancangan peneliti dalam memberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel:

Rancangan pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan adalah:

Tabel 3.1
Rancangan Penelitian

No	Pertemuan	Topik/ masalah	Lokasi
1.	I	Pretest	Ruang Kelas
2.	II	Memberikan pengetahuan tentang konseling kelompok menggunakan teknik self-instruction dalam mengurangi <i>glossophobia</i> peserta didik.	Ruang BK
3.	III	Pelaksanaan Konseling 1	Ruang BK
4.	IV	Pelaksanaan Konseling 1	Ruang BK
5.	V	Pelaksanaan Konseling 1	Ruang BK
6.	VI	Pelaksanaan Konseling 1	Ruang BK
7.	VII	Pelaksanaan Konseling 1	Ruang BK
8.	VIII	Pelaksanaan Konseling 1	Ruang BK
9.	Pos-test		Ruang Kelas

3. *Post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian *treatment*. Setelah itu membandingkan *presentase* hasil dari angket

dengan indikator untuk mengurangi tingkat *Glossophobia* antara sebelum dan sesudah pemberian treatment.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Rencana tempat penelitian yang akan penulis lakukan yaitu di SMPN 2 Kubung pada semester genap tahun pelajaran Januari-Juli 2021.

C. Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

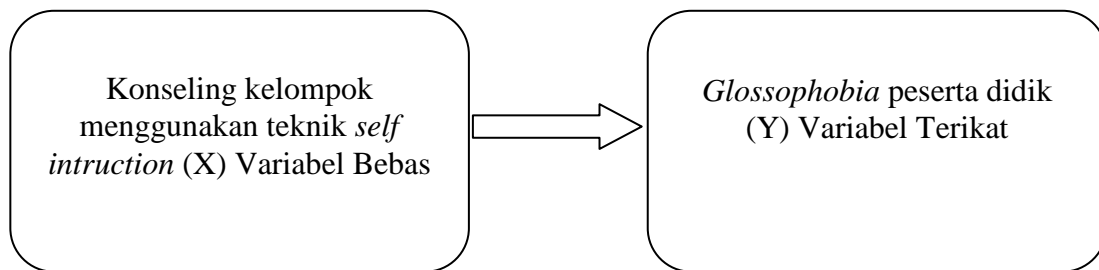
Variabel merupakan salah satu hal yang tidak dapat terlepas dalam setiap jenis penelitian, seperti yang dikemukakan oleh Kerlinger yang menyebutkan bahwa: “*variabel adalah konstruk (constructs) atau sifat yang akan dipelajari*”. Sedangkan Kidder menyatakan bahwa variabel adalah suatu kualitas (*qualities*) dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya.

a. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah pengaruh konseling kelompok menggunakan *teknik self-Instruction*.

b. Variabel Terikat (Y)

variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah *Glossophobia*. Untuk mengukur variabel kecemasan digunakan angket yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang terdiri dari 4 butir alternatif jawaban. Bentuk pernyataan ada yang berupa pernyataan positif dan ada yang negatif. Penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dengan variabel menunjukkan hubungan (paradigma) sederhana, dapat digambarkan sebagai berikut:



Hubungan antar variabel

Gambar 3.2

D. Definisi Operasional

Glossophobia adalah salah satu jenis gangguan fobia sosial dimana penderita merasa ketakutan akan berbicara di depan umum sehingga memungkinkan akan mengganggu aktivitas sosial, baik dilingkungan sekolah maupun di lingkungan sosial lainnya bagi penderita *glossophobia* ini terjadi karena pikiran bawah sadar mengambil ahli kesadaran dan menganggap situasi sosial sebagai ancaman, sehingga tubuh akan merespon dengan menghindari situasi tersebut. *Glossophobia* mempunyai 4 aspek yaitu : Kognitif, afektif, perubahan fisiologis, perilaku motorik. *Glossophobia* mempunyai 4 aspek yaitu : Kognitif, afektif, perubahan fisiologis, perilaku motorik.

Konseling kelompok adalah untuk memecahkan permasalahan anggota kelompok yang didalamnya terdapat tingkah laku yang sadar, mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta saling tolong-menolong kepada anggota kelompok lainnya. Dengan teknik *self-intruction* untuk melakukan restrukturisasi sistem berpikir melalui perubahan verbalisasi diri yang positif sehingga melahirkan perilaku yang lebih adaptif. Di dalam penerapannya bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu, pengumpulan informasi, melakukan konseptualisasi terhadap masalah, dan melakukan perubahan langsung.

Jadi dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa Kesadaran pada peserta didik yang mengalami *Glossophobia* akan muncul jika peserta didik mampu memisahkan diri dengan masalah yang dialaminya dan dapat menemukan kemampuan-kemampuan atau potensi-potensi yang dapat membuat peserta didik

percaya diri, mampu menerima dirinya dan mampu mengubah sudut pandang negatif tentang dirinya dan lingkungan menjadi positif yang berkaitan dengan penyebab terjadinya *glossophobia* yang dialami peserta didik.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu sendiri. Menurut Margono, S. (2010). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai, tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah kelas VIII yang mengalami *glossophobia*. Populasi kelas VIII 102 peserta didik. Alasan mengapa peneliti hanya mengambil peserta didik kelas VIII adalah karena pada kelas VIII, peserta didik sudah diwajibkan untuk dapat mengungkapkan gagasan ataupun ide selama proses belajar mengajar berlangsung, ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan nilai tambah.

Tabel 3.2

No	Kelas VIII	Jumlah
1	VIII.1	22
2	VIII.2	20
3	VIII.3	20
4	VIII.4	20
5	VIII.5	20
Jumlah		102

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

- a. Peserta didik kelas VIII.4 SMPN Kubung tahun pelajaran 2021
- b. Peserta didik terindikasi memiliki Tingkat *Glossophobia* Tinggi.
- c. Peserta didik kelas VIII.4 SMPN 2 Kubung tahun pelajaran 2021 yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang peserta didik yang memiliki *glossophobia* kelas VIII.4 SMPN 2 Kubung.

Tabel 3.3

Sampel penelitian

No	Responden
1	DA
2	EA
3	FN
4	AS
5	G
6	AI
7	R
8	VA

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya data yang akan diungkap peneliti yaitu tentang pendekatan konseling Kelompok menggunakan Teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi *glossophobia* peserta didik. Untuk memperoleh data yang nantinya akan menjawab pertanyaan dalam penelitian atau masalah serta menguji hipotesis tentunya melalui instrumen. Dimana instrumen mesti dirancang dan dibuat sehingga menghasilkan data empiris sebagaimana mestinya. Data yang benar tentunya akan membawa kepada penarikan kesimpulan yang benar tentang jawaban pertanyaan penelitian, maka dari itu perlunya penyusunan instrumen dengan tepat. Jenis instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data disini yaitu berupa skala.

Pengumpulan data sebaiknya dilakukan setelah berbagai langkah penelitian sebelumnya dirumuskan dengan baik. Untuk mendapatkan data yang akan diteliti, terlebih dahulu peneliti harus menempuh langkah-langkah dalam penyusunan

instrument. Untuk mendapatkan data yang akan diteliti terlebih dahulu peneliti harus menempuh langkah-langkah dalam penyusunan instrumen. Menurut Nurkencana (1993) langkah-langkahnya yaitu 1) Menetapkan jenis atau pola instrumen, 2) Menetapkan isi instrumen, 3) Menyusun kisi-kisi, 4) Menulis item-item, 5) Uji coba instrumen. Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa terdapat lima langkah dalam menyusun instrumen yaitu,

1. Menetapkan jenis atau pola instrumen

Menetapkan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala harga diri model Likert.

2. Menetapkan isi instrumen

Isi skala harus relevan dengan data yang hendak dikumpulkan dan dapat didasarkan pada satu teori atau mengombinasikan beberapa teori. Isi skala dalam penelitian ini yaitu tentang harga diri. Data yang akan penulis kumpulkan tentang harga diri siswi

3. Menyusun kisi-kisi.

Dalam menyusun kisi-kisi skala terdapat beberapa hal yang dicantumkan, hal-hal yang dimaksud yaitu:

- 1) Variabel atau aspek yang hendak diukur
- 2) Sub variabel atau perincian terhadap aspek yang hendak diukur
- 3) Indikator yaitu sesuatu yang dapat memberikan petunjuk atau keterangan dari sub variabel
- 4) Jumlah item yang akan digunakan untuk mengukur masing-masing indikator

Agar penulis mudah dalam menyusun instrument penelitian maka terlebih dahulu penulis harus merancang instrument dengan istilah kisi-kisi. Arikunto (2009) menjelaskan “kisi-kisi bermanfaat sebagai gambaran yang jelas, lengkap dan mempermudah penulis untuk mengembangkan instrumen karena kisi-kisi ini berfungsi sebagai pedoman dalam penulisan butir”, dan untuk draf agket dapat dilihat pada lampiran 7 hal 73. Berikut tabel kisi-kisi instrument penelitian;

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen *Glossophobia*

Variabel	Sub variable	Indicator	Bentuk Pernyataan		Jumlah	
			Positif	Negatif		
<i>Glossophobia</i>	Kognitif	Pemahaman diri negative	1,2	3,4	4	
		Pemahaman tentang orang lain negative	5,6	7,8	3	
	Afektif	Perasaan malu	9,10	11,12	3	
		Gelisah	13,	14	2	
		Groggi	15	16,17	3	
	Perubahan Fisiologis	Jantung berdebar	18	19,20	3	
		Berkeringat berlebihan	21	22,23	3	
	Perilaku motorik	Tangan dan kaki dingin	24,25	26	3	
		Perut malas	27	28	2	
		Bicara terputah-putah	29,30	31	2	
		Sulit berbicara	32	33,34	3	
		Takut menatap wajah orang lain	35	36	2	
	Total			14	18	32

Sumber : Smith. J. (2012).

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar memperoleh data yang diperlukan guna untuk menentukan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan terhadap tingkat *glossophobia* peserta didik yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi dengan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap individu dalam dimensi yang sama dan individu menempatkan dirinya ke arah satu kontinuitas dari butir soal.

1. Skala

Skala yaitu teknik dengan menyebarkan angket kepada responden dengan daftar pertanyaan mengenai permasalahan kecemasan peserta didik. Pertanyaan

yang diajukan merupakan pertanyaan tertutup, yaitu pertanyaan yang telah memiliki pilihan jawaban yang telah disediakan dan responden hanya tinggal memilih jawaban yang sesuai. Untuk mendapatkan data interval yang ada dalam alat ukur kriteria *glossophobia* peserta didik dari skor tertinggi sampai terendah. Peneliti menggunakan skor skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok. Dalam hal ini peneliti telah menyediakan jawaban dengan 5 pilihan yaitu, SL (Selalu), SR (Sering), KD (Kadang-Kadang), JR (Jarang), TP (Tidak Pernah). Skor Jawaban dengan cara memberi tanda (√).

NO	PERTANYAAN	JAWABAN				
		SL	SR	KK	JR	TP
1	Favorabel (positif)	5	4	3	2	1
2	Anfavorabel (negatif)	1	2	3	4	5

Pertanyaan yang disediakan peneliti yaitu berjumlah 32 item pertanyaan. Kriteria *Glossophobia* dikategorikan menjadi 5, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Adapun terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut :

Berdasarkan rumusan tersebut maka kriteria *glossophobia* menggunakan sebagai berikut :

$$Ji = (t - r) / JK$$

Keterangan:

t : skor tertinggi ideal dalam skala

r : skor terendah idela dalam skala

JK : jumlah kelas interval.

Berdasarkan rumus tersebut maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Skor tertinggi : $5 \times 32 = 160$

Skor terendah : $1 \times 32 = 32$

Rentang : $160 - 32 = 128$

Banyak kriteria adalah 5 tingkat

Panjang kelas interval: $128 : 5 = 25,6$

Tabel 3.5
Klasifikasi Skor *Glossophobia*

No	Rentang Skor	Klasifikasi
1	135-160	Sangat Tinggi
2	109-134	Tinggi
3	83-108	Sedang
4	57-82	Rendah
5	31-56	Sangat Rendah

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrument penelitian yang memegang peran penting dalam suatu penelitian ilmiah, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka untuk menguji suatu instrumen digunakan uji validitas dan uji reliabilitas agar dapat dibuktikan baik atau tidaknya hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

a. Validitas isi

Validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pernyataan/pertanyaan berdasarkan pendapat profesional (*profesinal judgment*) para penelaah. Pelaksanaan validitas ini penulis meminta kesediaan para doktor yang berkompeten dalam bidang bimbingan dan konseling dalam hal ini penulis melakukan validitas isi dengan pembimbing dua yaitu Ibu Dr. Silvianetri, M.Pd.,Kons dan pembimbing satu Bapak Dr Masril M.Pd.,Kons.

b. Validitas Konstruk

Validitas konstruk merupakan derajat yang menunjukkan suatu tes mengukur sebuah konstruk sementara. Untuk menguji validitas konstruk dapat digunakan pendapat dari ahli. Jadi, setelah dikonstruksi tentang aspek-

aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli Bimbingan Konseling.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan validitas dengan dua orang Doktor yang ahli pada bidang Bimbingan dan Konseling, yaitu bapak Dr. Irman S.Ag, M.Pd dan Dr. Dasril, S.Ag.,M.Pd

c. Validitas Item

Sebuah instrumen terdiri dari item-item pernyataan sebagai penilaian dalam sebuah instrumen, item yang tidak memperlihatkan kualitas yang baik atau tidak valid harus disingkirkan atau direvisi terlebih dahulu. Uji validitas yang dilakukan pada kelas VIII.4 yang homogen hasil uji validitas di peroleh sebagai berikut.

Sedangkan untuk pengujian validitas item dengan menghitung koefisien product momen (r_{xy}) antara skor butir (dipandang sebagai X) dengan skor total (dipandang sebagai Y), dan rumusnya adalah:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[(n \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2][n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r = Koefisien perasa antara item dengan variabel yang bersangkutan

X = Skor item dalam variabel

Y = Skor semua item dalam variabel

n = Jumlah responden

Pengambilan keputusan berdasarkan signifikan validitas instrumen tes

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Tahap I

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan	Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
P1	0.644	0.361	Valid	P19	0.577	0.361	Valid
P2	0.553	0.361	Valid	P20	0.737	0.361	Valid
P3	0.600	0.361	Valid	P21	0.616	0.361	Valid
P4	0.521	0.361	Valid	P22	0.480	0.361	Valid
P5	0.254	0.361	Tidak Valid	P23	0.538	0.361	Valid
P6	0.629	0.361	Valid	P24	0.545	0.361	Valid
P7	0.570	0.361	Valid	P25	0.530	0.361	Valid
P8	0.624	0.361	Valid	P26	0.613	0.361	Valid
P9	0.587	0.361	Valid	P27	0.565	0.361	Valid

P10	0.578	0.361	Valid
P11	0.592	0.361	Valid
P12	0.164	0.361	Tidak Valid
P13	0.239	0.361	Tidak Valid
P14	0.560	0.361	Valid
P15	0.604	0.361	Valid
P16	0.483	0.361	Valid
P17	0.497	0.361	Valid
P18	0.587	0.361	Valid
P28	0.624	0.361	Valid
P29	0.171	0.361	Tidak Valid
P30	0.469	0.361	Valid
P31	0.485	0.361	Valid
P32	0.503	0.361	Valid
P33	0.467	0.361	Valid
P34	0.536	0.361	Valid
P35	0.559	0.361	Valid
P36	0.490	0.361	Valid

Berdasarkan tabel di atas untuk mengetahui apakah instrument dinyatakan valid atau tidak validnya peneliti menggunakan distribusi nilai r tabel dengan taraf kesalahan 5% yaitu 0,361. Dari 36 item yang telah diuji validitaskan terdapat 4 item yang tidak valid diantaranya : soal no.5 dengan nilai jumlah 0,254 , soal no.12 dengan nilai jumlah 0,164, soal no.13 dengan nilai jumlah 0,239 , soal no.29 dengan nilai jumlah 0,171,. Sehingga soal yang telah peneliti validitaskan dari 36 item terdapat 32 item yang valid dan 4 item yang tidak valid.

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Tahap II

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
P1	0.644	0.361	Valid
P2	0.562	0.361	Valid
P3	0.607	0.361	Valid
P4	0.543	0.361	Valid
P6	0.602	0.361	Valid
P7	0.585	0.361	Valid
P8	0.632	0.361	Valid
P9	0.580	0.361	Valid
P10	0.566	0.361	Valid
P11	0.594	0.361	Valid
P14	0.556	0.361	Valid
P15	0.590	0.361	Valid
P16	0.480	0.361	Valid
P17	0.504	0.361	Valid
P18	0.594	0.361	Valid
P19	0.610	0.361	Valid
P20	0.749	0.361	Valid
P21	0.612	0.361	Valid
P22	0.493	0.361	Valid
P23	0.531	0.361	Valid
P24	0.559	0.361	Valid
P25	0.505	0.361	Valid
P26	0.623	0.361	Valid
P27	0.570	0.361	Valid
P28	0.618	0.361	Valid
P30	0.476	0.361	Valid
P31	0.476	0.361	Valid
P32	0.507	0.361	Valid
P33	0.470	0.361	Valid
P34	0.522	0.361	Valid
P35	0.558	0.361	Valid
P36	0.486	0.361	Valid

Berdasarkan hasil olah data pada nilai r hitung pertanyaan item yang nilainya lebih kecil dari r tabel 0,361 maka dapat disimpulkan bahwa pertanyaan pada item tersebut dinyatakan tidak valid. Pertanyaan yang tidak valid pada uji validitas tahap satu akan di drop out kemudian item pertanyaan yang valid di uji ulang pada uji validitas tahap dua. Berdasarkan hasil olah data pada nilai r hitung seluruh item pernyataan lebih besar dari r tabel 0,361 maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan pada variabel penelitian ini dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama, atau peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama. Sebelum angket diajukan kepada responden, angket diajukan terlebih dahulu kepada populasi di luar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya. Dapat dipahami reliabilitas instrumen ditunjukkan sebagai derajat konsistensi skor yang diperoleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Untuk menghitung koefisien reliabilitas digunakan rumus *Cronbach Alpha*:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_n^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan

- r_{11} = Reliabilitas instrumen
- k = Jumlah Item pertanyaan
- σ_n^2 = Jumlah varian butir tiap item
- σ_t^2 = Varian total

Varian butir item dihitung dengan rumus:

$$\sigma_n^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

Keterangan

- σ_n^2 = Jumlah varian butir tiap item
- n = Jumlah responden uji coba instrumen
- $(\sum X)^2$ = kuadrat jumlah skor seluruh responden dari setiap item

Varian total dihitung dengan rumus:

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}}{n}$$

Keterangan

σ_t^2 = Jumlah varian total

n = Jumlah responden uji coba instrumen

$(\sum Y)^2$ = kuadrat jumlah skor seluruh responden dari setiap item

Uji Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, dengan metode pengambilan keputusan menggunakan batasan 0,600, Apabila Nilai Cronbach Alpha > 0,600, maka Reliabel, sebaliknya apabila nilai Cronbach Alpha < 0,600 maka dinyatakan Tidak Reliabel. Berikut adalah hasil Uji Reliabilitas yang diolah menggunakan SPSS.

Tabel 3.8

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,929	32

Sebagai tolak ukur, digunakan klasifikasi rentang koefisien dari Sugiyono (2007, p.172) yaitu:

0,00– 0,19 Derajat keterandalan sangat rendah.

0,20– 0,39 Derajat keterandalan rendah.

0,40– 0,59 Derajat keterandalan cukup.

0,60– 0,79 Derajat keterandalan tinggi.

0,80– 1,00 Derajat keterandalan sangat tinggi.

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas, nilai Cronbach's Alpha kuesioner sebesar 0,929 lebih dari 0,600 maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner dalam variabel dinyatakan reliabel. Dapat dipahami bahwa skala *glossophobia* berada pada kategori sangat tinggi,

Pengujian reliabilitas dengan menggunakan program IBM SPSS 25. Sebelum angket diajukan kepada responden, angket diajukan terlebih dahulu kepada populasi di luar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya. Dari hasil proses penganalisaan data yang berjumlah 36 item secara keseluruhan yang telah peneliti uji reliabilitaskan terdapat hasil dari cronbach's alpha sejumlah 0,929 dengan hasil presentase 100%. Dan berdasarkan hasil uji validitas diperoleh 4 buah item yang tidak valid dan rliabel.

I. Teknik analisis data

Analisis data yang diterapkan adalah analisis inferensial yang mana ingin menaksir atau memprediksi apakah X mempengaruhi atau berkontribusi terhadap Y. Tujuan utama dari analisis data adalah untuk meringkas data dalam bentuk yang mudah dipahami dan mudah ditafsirkan sehingga hubungan antar masalah penelitian dapat dipelajari dan diuji. Sugiono (2011, 221) menjelaskan analisis data merupakan suatu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa analisis data merupakan sebuah proses untuk menentukan hasil dari penelitian, dengan melihat dari berbagai aspek dan kategori penilaian sehingga didapatkan hasil yang maksimal. Dengan demikian hasil analisis adalah apakah hipotesis penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya dapat digeneralisasikan atau tidak. Jika hipotesis (H_a) diterima, berarti hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

Adapun langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut:

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan dan menjabarkan data sampel. Langkah-langkah dalam melakukan analisis deskriptif adalah sebagai berikut:

- 1) Mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden,
- 2) Mentabulasi data berdasarkan variabel dan jenis responden,
- 3) Menyajikan data dari variabel yang diteliti,
- 4) Melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan
- 5) Melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan

b. Analisis Statistik

Analisis statistik bertujuan untuk menguji hipotesis statistik apakah hipotesis yang hanya diuji dengan data sampel dapat diberlakukan untuk populasi atau tidak. Pengujian ini untuk mencari signifikansi, maksudnya hipotesis penelitian yang telah terbukti pada sampel itu dapat diberlakukan untuk populasi.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah uji prasyarat tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Melalui uji ini sebuah data hasil penelitian dapat diketahui bentuk distribusi data tersebut, yaitu berdistribusi normal atau tidak normal. Statistik parametrik dapat digunakan sebuah data lolos uji normalitas dan ini berdistribusi normal, dalam hal ini peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS 25.0 Statistics For Windows dengan Uji Sampiro-Wilk, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal, tetapi apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

2) Uji homogenitas

Uji homogenitas data adalah uji persyaratan analisis tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan uji statistik tertentu. Uji ini berkaitan dengan penggunaan uji statistik parametrik, seperti uji komparatif (penggunaan Anova) dan uji independen sampel t-test dan sebagainya. Peneliti menggunakan aplikasi *IBM SPSS 25.0 Statistics For Windows* dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka varian dari dua atau lebih kelompok populasi data tidak sama, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

3) Analisis Komparasi dengan uji-t

Analisis statistik yang digunakan yaitu dengan uji - t (*t - test*). Rumus untuk mencari “*t*” (*Paired t test*) dengan langkah-langkah analisis data eksperimen model *pretest-posttest desain* adalah (Sudijono, 2005, p.307)

- a) Mencari *Mean Pretest (X)*
- b) Mencari *Mean Posttest (Y)*
- c) Menghitung selisih rerata dengan uji-t yang rumusnya adalah sebagai berikut:

Rumus :

$$t = \frac{\bar{D}}{\left(\frac{SD}{\sqrt{N}}\right)}$$

t = Nilai hitung

\bar{D} = Rata-rata selisih pengukuran 1 & 2

SD = Standar deviasi selisih pengukuran 1 & 2

N = Jumlah sample

Selanjutnya harga *t* dihitung dibandingkan dengan harga kritik *t* pada tabel taraf signifikan. Apabila *t* hitungan (*t_o*) besar nilainya dari tabel (*T_t*), maka hipotesis nihil (*H_o*) ditolak dan hipotesis alternatif (*H_a*) diterima, artinya konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruction* berpengaruh signifikan dalam mengurangi *glossophobia*. Tapi apabila harga *t* hitungan (*t_o*) kecil dari harga *t* table (*T_t*) maka hipotesis nihil (*H_o*) diterima dan hipotesis alternatif (*H_a*) ditolak.

4) Uji Pengaruh Dengan N-gain

Untuk mendapatkan nilai gain yang ternormalisasi, hitung peningkatan antara tes awal dan tes akhir, setelah nilai tes awal dan akhir kelas eksperimen di hitung. Untuk menguji efektifitas model harga diri dengan rumus edektifitas N-Gain, Hake (dalam Sundayana: 2014, p.151) adalah

$$g = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Prettest}}{\text{Skor Maximum} - \text{Skor Prettest}}$$

Klasifikasi normalisasi *gain* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.9
Kalsifikasi dan Kriteria N-gain

Klasiikasi	Kriteria
$g \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$g < 0,30$	Rendah
$g = 000$	Tetap
$-1,00 \leq g < 00$	Terjadi Penurunan

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Pelaksanaan penelitian menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* mengurangi *glossophobia* diri peserta didik di Sekolah Menengah Pertama (SMPN) 2 Kubung. Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* terlebih dahulu peneliti menentukan sampel penelitian dengan observasi dan wawancara kepada peserta didik kelas VIII.4 SMPN 2 Kubung untuk mengetahui peserta didik mana yang memiliki tingkat *glossophobia* tinggi. Setelah itu, didapat 8 peserta didik yang memiliki tingkat *glossophobia* tinggi.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-instruction* kepada 8 peserta didik kelompok eksperimen.

1. Data *pre-test*

Tabel 4.1

Hasil Data *Pre-test Glossophobia* Peserta Didik

No	Responden	Skor	Kategori kriteria <i>Glossophobia</i>
1	DA	150	Sangat Tinggi
2	EA	134	Tinggi
3	FN	148	Sangat Tinggi
4	AS	133	Tinggi
5	G	127	Tinggi
6	AI	134	Tinggi
7	R	159	Sangat Tinggi
8	VA	132	Tinggi
	Σ Jumlah	1117	
<i>n</i>	Rata-rata	139,62	

Berdasarkan data pada tabel di atas tentang *glossophobia* dapat dijelaskan ada 8 peserta didik. Dari hasil *pretest glossophobia* peserta didik diperoleh skor DA yaitu 150, skor EA yaitu 134, skor FN yaitu 148, skor AS yaitu 133, skor G yaitu 127, skor AI yaitu 134, skor R yaitu 159, skor VA yaitu 132 dengan jumlah keseluruhan 1117 poin dengan rata-rata 139,62.

2. Data postest

Tabel 4.2
Hasil Data *Pos-test Glossophobia* Peserta Didik

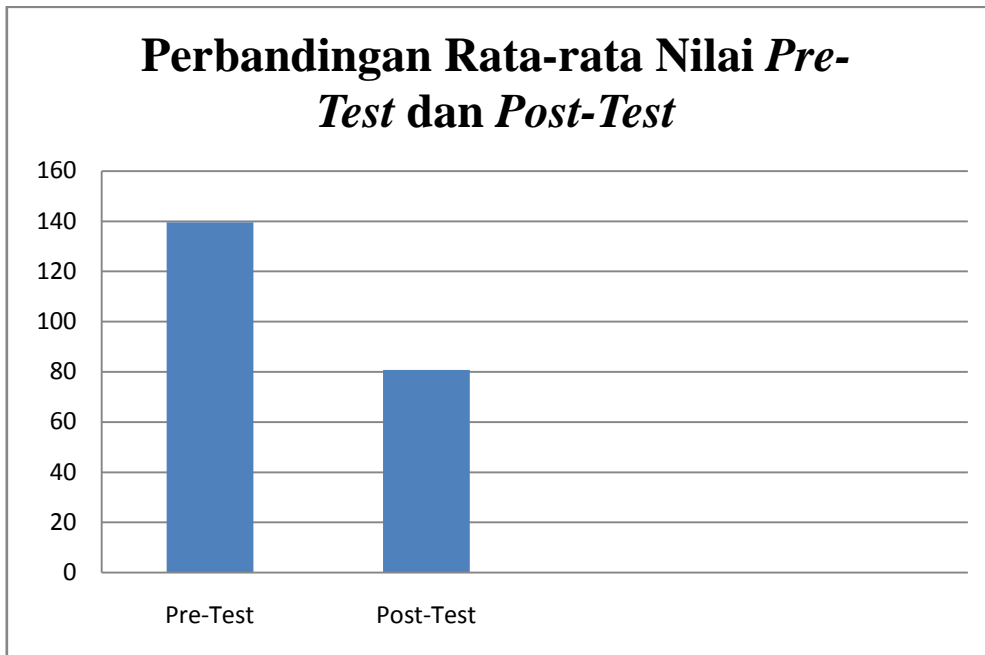
No	Responden	Skor	Kategori kriteria <i>Glossophobia</i>
1	DA	86	Sedang
2	EA	89	Sedang
3	FN	76	Rendah
4	AS	89	Sedang
5	G	73	Sedang
6	AI	78	Rendah
7	R	70	Rendah
8	VA	85	Sedang
<i>n</i>	∑ Jumlah	646	
	Rata-rata	80,75	

Berdasarkan data pada tabel di atas tentang *glossophobia* dapat dijelaskan ada 8 peserta didik. Dari hasil *postest glossophobia* peserta didik diperoleh skor DA yaitu 86, skor EA yaitu 89, skor FN yaitu 76, skor AS yaitu 89, skor G yaitu 73, skor AI yaitu 78, skor R yaitu 70, skor VA yaitu 85 jumlah keseluruhan 646 poin dengan rata-rata 80,75.

Tabel 4.3
Perbandingan antara *Pretest* dengan *Posttest*
Dilihat secara Keseluruhan

No	Responden	Jenis Kelamin	Data <i>Pre-Test</i>		Data <i>Post-Test</i>		<i>Gain skor</i>
			Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	DA	P	150	Sangat Tinggi	86	Sedang	64
2	EA	P	134	Tinggi	89	Sedang	45
3	FN	P	148	Sangat Tinggi	76	Rendah	72
4	AS	P	133	Tinggi	89	Sedang	44
5	G	L	127	Tinggi	73	Sedang	54
6	AI	P	134	Tinggi	78	Rendah	56
7	R	L	159	Sangat Tinggi	70	Rendah	89
8	VA	p	132	Tinggi	85	Sedang	47
	Σ Jumlah		1117		646		471
	Rata-Rata Skor		139,62		80,75		58,87

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dijelaskan perbandingan poin *pretest* dan *posttest*, poin *pretest* sebanyak 1117 dengan rata-rata 139,62 poin setelah dilakukan *treatment* terjadi perubahan poin *posttest* sebanyak 646 dengan rata-rata 80,75. Hal ini dapat disimpulkan bahwa perbedaan poin sebanyak 471 dengan rata-rata 58,87. Artinya konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Instruction* dapat mengurangi *Glossophobia* peserta didik.



Gambar 4.1

Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa perbandingan nilai antara *pre-test* dan *post-test* dari *glossophobia* peserta didik, hasil rata-rata nilai *pre-test* peserta didik adalah **139,62** poin dan hasil rata-rata nilai *post-test* *glossophobia* peserta didik adalah **80,75** poin. Maka terdapat penurunan pada tingkat *glossophobia* peserta didik adalah **58,87** setelah diberikan konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction*.

B. Pengujian persyaratan analisis

1. Uji normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak, uji yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode uji normalitas dengan uji *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yakni : jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.4

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	.870	8	.151
Post Test	.903	8	.306

Berdasarkan output di atas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) Shapiro-Wilk data pada *Pre-Tests* sebesar 0,151 dan pada *Post-Test* sebesar 0,306 yang memiliki nilai lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada data *Pre-Test* dan *Post-Test* berdistribusi normal.

2. Uji homogenitas

Uji Homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistik. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah :

- a. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama.
- b. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

Tabel 4.5

Uji Homogen

Test of Homogeneity of Variances

Skore

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.729	1	14	.121

Pada tabel di atas adalah hasil pengujian Uji Homogenitas pada Kelompok *Pre -Test* dan *Post-Test* menunjukkan nilai Sig sebesar 0,121 lebih besar dari 0,05 yang berarti data kelompok *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelas dinyatakan homogen atau kelompok memiliki varian yang sama.

3. Tipe Data Interval atau Rasio

Data peneliti dalam penelitian ini adalah menggunakan data interval. Hal ini terbukti dalam penelitian ini peneliti menggunakan klasifikasi poin *glossophobia* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel. 4.6
Klasifikasi *Glossophobia*

No	Interval	Kategori
1	135-160	Sangat Tinggi
2	109-134	Tinggi
3	83-108	Sedang
4	57-82	Rendah
5	31-56	Sangat Rendah

Dengan demikian dapat dipahami bahwa, dalam menganalisis data dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji-t. Hal ini karena seluruh persyaratan untuk menggunakan uji-t sudah terpenuhi untuk melakukan penganalisisan data dengan menggunakan uji-t.

C. Uji Peningkatan *n-Gain*

Melihat seberapa pengaruh signifikan konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* dalam mengurangi tingkat *Glossophobia* pada peserta didik SMPN 2 Kubung dapat dilakukan dengan menggunakan uji peningkatan *n-Gain*. Adapun untuk uji peningkatan *n-Gain* sebagai berikut :

$$g = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Prettest}}{\text{Skor Maximum} - \text{Skor Prettest}}$$

Klasifikasi normalisasi *gain* adalah sebagai berikut:

Tabel. 4.9
Kalsifikasi dan Kriteria N-gain

Klasiikasi	Kriteria
$g \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$g < 0,30$	Rendah
$g = 000$	Tetap
$-1,00 \leq g \leq 00$	Terjadi Penurunan

$$n - Gain = \frac{646 - 1117}{1280 - 1117}$$

$$n - Gain = \frac{-471}{163}$$

$$n - Gain = 0,28$$

$$n - Gain = -28\%$$

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa Pengaruh Konseling Kelompok menggunakan teknik self-intruction dalam mengurangi *glossophobia* peserta didik di SMPN 2 Kubung secara keseluruhan berada pada kategori terjadi penurunan yaitu 0,28.

D. Pengujian hipotesis

Setelah *treatment* dilaksanakan maka yang dilaksanakan adalah *post-test*. *Post-test* dilaksanakan untuk mendapatkan hasil pengukuran tentang *glossophobia* peserta didik setelah mengikuti enam kali *treatment*, dan setelah mendapatkan hasil maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil *post-test* tersebut, dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat signifikan atau tidaknya pengaruh

konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* dalam mengurangi *glossophobia* peserta didik di SMPN 2 Kubung.

Tabel 4.7
Uji Paired T-Test
Pre Test - Post Test

Perlakuan	Rata-rata	Perbedaan Rata-rata	Sig (P Value)	Keterangan
Pre Test	139.50	58.75	0,000	Berbeda Signifikan
Post Test	80.75			

Berdasarkan hasil pengujian tabel Uji *Paired Sample T-Test* didapat nilai rata-rata score tingkat *Glossophobia Pre-Test* sebesar 139,50 dan nilai rata-rata score tingkat *Glossophobia Post-Test* sebesar 80,75. Berdasarkan nilai rata-rata score tingkat *Glossophobia* mengalami penurunan setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction*. Penurunan score tingkat *Glossophobia* dari sebelum konseling dan setelah konseling adalah sebesar 58,75. Nilai Sig (P Value) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *Pre-Test* dan *Post-Test*. Artinya terdapat pengaruh signifikan konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* dalam mengurangi tingkat *Glossophobia* pada peserta didik SMPN 2 Kubung.

Tabel 4.8
Hasil Perhitungan Statistik
Paired Samples Test
Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	58.75	15.69122	5.54768	45.63181	71.86819	10.590	7	.000

Tabel menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil perhitungan total skor *pretest* dan *posttest* $t = 10.590$ dengan nilai Sig. 0.000 $P < 0.01$. Maka $t_{tab} = 2,447$ sehingga didapatkan kesimpulan bahwa $t_{hit} > t_{tab}$. Artinya terdapat pengaruh signifikan konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* dalam mengurangi tingkat *Glossophobia* pada peserta didik SMPN 2 Kubung.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 8 orang peserta didik di SMPN 2 Kubung diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 139,62%, dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) terjadi penurunan dengan rata-rata 80,75%. Hasil pre-test dan pos-test mengalami tingkat penurunan pre-test lebih besar dibandingkan dengan pos-test ($139,62\% > 80,75\%$) yang menunjukkan bahwasanya layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* sebagai layanan bimbingan dan konseling efektif digunakan dalam mengurangi *glossophobia* peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis dapat dipahami bahwa pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* berpengaruh signifikan terhadap mengurangi *glossophobia* di SMPN 2 Kubung. Sebelum *treatment* tingkat *glossophobia* peserta didik masih tinggi dan setelah diberikan *treatment* tingkat *glossophobia* peserta didik mengalami penurunan yang cukup signifikan jika dilihat dari skor yang diperoleh masing-masing peserta didik.

Glossophobia adalah salah satu jenis gangguan fobia sosial dimana penderita merasa ketakutan akan berbicara di depan umum sehingga memungkinkan akan mengganggu aktivitas sosial, baik dilingkungan sekolah maupun di lingkungan sosial lainnya bagi penderita *glossophobia* ini terjadi karena pikiran bawah sadar mengambil ahli kesadaran dan menganggap situasi sosial sebagai ancaman, sehingga tubuh akan merespon dengan menghindari situasi tersebut. (Khusner dalam Khan, dkk., 2015). Menurut Wllechinsky (dalam Fatma, 2012), "*berbicara di depan umum merupakan ketakutan yang tertinggi dari 10 ketakutan yang di alami oleh manusia*". Menurut Corey G, (2007). "*Self-instruction merupakan kombinasi terapi kognitif dan perilaku yang fokusnya membantu*

individu dalam memodifikasi perilaku serta pikiran, keyakinan, dan sikap-sikap yang mendasari perilaku tersebut untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi individu seperti fobia sosial.” Sedangkan menurut Setiya Asyanti, (2019). Pada proses penyembuhan *glossophobia*, selain mendapatkan terapi kognitif, klien juga perlu mendapatkan terapi mengenai cara mengubah perilakunya secara konstruktif agar dapat keluar dari permasalahan yang dialaminya. Dalam penerapan *Self Instruction*, peserta didik akan diajarkan bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang peserta didik hadapi saat *glossophobia* yang dialami siswa muncul. Dalam prakteknya, peserta didik yang mengalami *glossophobia* akan dikumpulkan menjadi satu kelompok yang kemudian akan ditangani menggunakan konseling kelompok Wiener (dalam Latipun: 2008). Corey, G. (2007) mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai media terapeutik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual.

Dapat disimpulkan bahwa *glossophobia* memang dapat diderita oleh siapa saja termasuk peserta didik, dimana apabila permasalahan tersebut tidak segera dipecahkan akan mengakibatkan hal yang fatal bagi peserta didik karena ketika peserta didik merasa kesulitan untuk mengatakan apa yang diinginkan atau pendapat apa yang dimiliki, perkembangan peserta didik akan terganggu. *Glossophobia* apabila tidak ditangani dan hanya dibiarkan secara berkepanjangan akan menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara interpersonal dan sulit dalam mengungkapkan pendapat atau opini kepada orang lain. Dalam hal ini fenomena *glossophobia* dapat menghambat perkembangan peserta didik. Salah satu upaya untuk mengurangi tingkat kecenderungan *glossophobia* adalah melalui konseling. Konseling yang digunakan untuk mengungkapkan dinamika psikologis pasien *glossophobia* adalah konseling kelompok pengalaman hidup (Rahmawati, Ariffudin & Mulawarman, 2016).

Pada awalnya pun peserta didik tidak mau maju ke depan kelas untuk presentasi atau kegiatan lainnya diminta oleh guru karena mereka malu dan takut apabila ada kelasahan nanti dalam kegiatan atau menjelaskan sesuatu maka mereka takut akan ditertawakan di kelas. Begitu juga apabila mereka ingin bertanya atau menjawab pertanyaan guru, mereka ragu akan menunjuk tangan karena takut akan

di tertawakan oleh teman-teman dan guru. Ada peserta didik yang merasa tidak percaya diri atau malu dengan kemampuan dirinya sendiri. Peserta didik juga merasa ketika tampil di depan merasakan keringat berlebih, kaki dan tangan yang dingin. Peserta didik juga ada yang sering menghindar dengan banyak alasan ketika sudah gilirannya untuk tampil di depan.

Setelah di lakukannya konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruccion*, peserta didik berani untuk tampil di depan, dan melakukan kegiatan presentasi, menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru bahkan berani mengungkapkan ide-ide yang mereka miliki, siap saat mendapat giliran untuk maju ke depan, dan lebih percaya diri dengan kemampuan diri sendiri. Apabila konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruccion* dilaksanakan terus menerus di sekolah akan sangat membantu konselor dan guru BK dalam dapat memanfaatkan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Intruccion* dalam mengurangi tingkat *glossophobia* peserta didik. Penelitian ini pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Rachmawati dengan judul “*Penerapan Konseling Narative untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Siswa Kelas X SMAN 13 Surabaya*”. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p = 0,031$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor tingkat *glossophobia* sebelum dan sesudah diberikan penerapan konseling naratif. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kairunnisa, dengan judul “*Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik Desensitasi Sistematis untuk Menurunkan Tingkat Glossophobia Peserta Didik Sekolah Menengah Atas*”. Metodologi penelitian ini menggunakan kajian pustaka. Kajian pustaka adalah kegiatan yang meliputi mencari, membaca, dan menelaah laporan-laporan penelitian dan bahan pustaka yang memuat teori-teori yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan.

Jelaslah, bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruccion* mampu membantu individu untuk mengurangi tingkat *glossophobia*. *Self-Intruccion* merupakan salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Dengan diajarkannya teknik *self instruction*, peserta didik dapat menerapkan teknik tersebut sewaktu-waktu jika mereka merasakan gejala *glossophobia* kembali muncul, hal ini yang membawa pengaruh positif untuk dapat mengurangi tingkat *glossophobia* pada peserta didik dengan skor tinggi.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini, yaitu :

1. Terdapat perbedaan tingkat *glossophobia* sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*).
2. Konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* dapat mampu membantu individu untuk mengurangi tingkat *glossophobia*.
3. Konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* bermanfaat untuk membantu individu mengurangi tingkat *glossophobia*.

B. Implikasi

1. Implikasi dalam penelitian ini yaitu pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* dapat digunakan oleh konselor sekolah sebagai salah satu teknik untuk mengurangi *glossophobia*. *Glossophobia* yang awalnya berada pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan berada pada kategori sedang.
2. Implikasi bagi peserta didik berdasarkan penelitian ini supaya dapat mengetahui dampak dari *glossophobia* dan supaya peserta didik dapat mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi terkait dengan *glossophobia*. Bagi guru mata pelajaran dan BK diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu peserta didik dalam mengurangi *glossophobia* dirinya seperti meminta partisipasi aktif peserta didik dalam kegiatan kelompok di kelas.

C. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis ingin memberikan saran kepada:

1. Hendaknya konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* dapat diterapkan di lapangan dan dijadikan sebagai suatu layanan yang digunakan untuk mengentaskan masalah peserta didik dalam *glossophobia*.
2. Hendaknya guru BK dapat menggunakan dan mengaplikasikan teknik *self-instruction* dalam bimbingan dan konseling kelompok yang dilaksanakan di sekolah.

3. Hendaknya para peserta didik mampu mengeksplorasi diri dengan sebaik mungkin.
4. Diharapkan para peserta didik agar senantiasa bersikap proaktif dalam mengikuti layanan konseling kelompok serta jenis layanan lainnya sebagai wadah untuk mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan permasalahan yang di alami.
5. Diharapkan mahasiswa lain dan peneliti berikutnya dapat meneliti konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* terhadap peserta didik yang memiliki *glossophobia* (ketakutan berbicara di depan banyak orang) yang dapat diketahui dari gejala-gejala *glossophobia*.