



## Upaya Meminimalisir Tingkat *Glossophobia* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Pada Siswa Kelas X SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan

Cristin Mutiara Damanik<sup>1\*</sup>, Abdul Murad<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Coessponding Author. Email: [christinmutiaradamanik@gmail.com](mailto:christinmutiaradamanik@gmail.com)

---

Received: 7 May 2023 ; Revised: 3 June 2023; Accepted: 30 June 2023

---

**Abstract:** *There were students in class X SMAS Catholic Budi Murni 3 Medan. When the group assignments consisted of 5 people in 1 group, almost every group there were students who did not participate actively, avoided or chose to remain silent. This study aims to minimize the level of glossophobia through group counseling with Assertive Training techniques for class X students at SMAS Catholic Budi Murni 3 Medan. The type of research used is counseling guidance action research (PTBK). The population determined was class X students and the sampling technique in this study used purposive sampling. Based on the sampling technique, 8 students were determined as research subjects. The data collection tool used is the glossophobia scale, the results of the instrument validity test are 31 valid items from 40 items, and the instrument reliability is 0.893. The results showed that the level of glossophobia before being given group counseling services with assertive training techniques had an average score of 74.7%, after being given services the average score was 51,6% in the first cycle and the second cycle the average score was 40,7%. The conclusion of the study was that 87.5% of students experienced an increase in scores, namely being in the low category, so this research was successful and was carried out in only 2 cycles. It can be concluded that group counseling with assertive training techniques can minimize the level of glossophobia in class X students of SMAS Catholic Budi Murni 3 Medan.*

**Keywords:** *Group Counseling; Techniques Assertive Training; Glossophobia*

**Abstrak:** Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan. Terdapat siswa di kelas X ketika tugas kelompok yang terdiri atas 5 orang dalam 1 kelompok, hampir setiap kelompok terdapat siswa yang tidak ikut berpartisipasi aktif, menghindar atau memilih diam saja. Penelitian ini bertujuan untuk meminimalisir tingkat *Glossophobia* melalui konseling kelompok teknik *Assertive Training* siswa kelas X SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Populasi yang ditentukan adalah siswa kelas X dan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan teknik pengambilan sampel tersebut maka ditentukan 8 siswa sebagai subjek penelitian. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *glossophobia*, hasil uji validitas instrumen di peroleh 31 item yang valid dari 40 item, dan reliabilitas instrumen sebesar 0.893. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *glossophobia* sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* rata-rata skor 74,7%, setelah diberikan layanan siklus I rata-rata skor menjadi 51,6% dan siklus II rata-rata skor menjadi 40,7%. Kesimpulan penelitian ialah 87,5% siswa mengalami peningkatan skor yaitu menjadi kategori rendah, sehingga penelitian ini berhasil dan dilaksanakan dengan 2 siklus. Dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meminimalisir tingkat *glossophobia* pada siswa kelas X SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok; Teknik Assertive Training; Glossophobia*

### PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan komunikasi dengan orang lain. Kata komunikasi atau *communication* dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Latin *communis* yang berarti “sama”, *communico*, *communication*, atau *communicare* yang berarti “membuat sama” (*to make common*). Istilah pertama (*communis*) paling sering disebut sebagai asal kata komunikasi yang

merupakan akar dari bahasa Latin lainnya yang mirip. Istilah pertama (*communis*) paling sering disebut sebagai asal kata komunikasi yang merupakan akar dari bahasa Latin lainnya yang mirip. Komunikasi menyarankan bahwa suatu pikiran, suatu makna, atau suatu pesan dianut secara bersama (Mulyana, 2008, hal. 46)

Dalam proses Kegiatan belajar mengajar (KBM) di sekolah, pentingnya interaksi aktif antara guru dengan siswa dan siswa dengan siswa. Proses transfer ilmu dari guru kepada siswa melalui komunikasi, apabila komunikasi tidak berjalan dengan baik antara guru dengan siswa proses transfer pengetahuan pastinya akan terhambat. Tidak hanya guru dengan siswa saja namun siswa dengan siswa membutuhkan komunikasi untuk menjalin hubungan, membina kerja sama, saling memengaruhi, bertukar ide dan pendapat, serta mengembangkan inovasi kreatif. (Effendy, 2007, hal. 101-103) mengungkapkan pendidikan ialah komunikasi, proses yang dimaksud terlibat dua komponen yang terdiri atas manusia, yaitu pengajar sebagai komunikator dan pelajar sebagai komunikan. Menurut Nofrion, Fungsi komunikasi dalam pendidikan yaitu *Pertama*, sebagai pengembangan pengetahuan dan keterampilan dimana Seorang guru yang bertindak sebagai pengirim pesan akan menyampaikan pesan kepada siswa. Pesan yang diterima siswa lalu dikembangkan dan dilanjutkan serta dielaborasi dan respon yang diberikan oleh siswa menjadi catatan bagi guru meninjau sejauh mana pemahaman siswa. *Kedua*, sebagai pembentukan sikap dan nilai, ketika seseorang berkomunikasi akan membentuk perilaku dan sikap serta menunjukkan nilai dalam dirinya (Nofrion, 2018, hal. 28-29).

*Glossophobia* adalah masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah salah satu masalah dalam komunikasi. *Glossophobia* (Atrup & Fatmawati, 2018, hal. 140-141) berasal dari kata “*glossa*” dan “*phobos*” dari istilah Yunani. *Glossa* yaitu, lidah sedangkan *phobos* yaitu, rasa takut atau ketakutan. *Glossophobia* adalah ketakutan atau kecemasan seseorang berbicara didepan umum dalam menyampaikan ide, gagasan ataupun pendapat. *Glossophobia* adalah keberanian yang tidak muncul atau ketakutan yang tidak beralasan ketika berbicara didepan umum yang artinya sama seperti “demam panggung”, misalnya saat berada disebuah situasi keramaian atau acara kemudian kita diminta berpidato berbicara didepan publik, tiba-tiba lutut terasa lemas, telapak tangan berkeringat, sulit mengeluarkan kata kata dan nafas terengah-engah (Musman, 2020, hal. 12).

*Glossophobia* sejenis phobia sosial (*sosial anxiety disorder*) dimana seseorang yang mengalami *Glossophobia* merasa cemas, takut salah, tidak percaya diri, gemetar, keringat dingin, jantung berdetak lebih kencang bahkan sampai nafas menggebu gebu ketika berbicara didepan umum. Menurut Hagopian dan Ollendick dalam (Bayhaqi, Murdiana, & Ridf, 2017, hal. 147) kecemasan adalah sebuah respon disebabkan oleh stimulus yang diperoleh dan dianggap sebagai ancaman, respon yang dimaksud ialah fantasi-fantasi, perilaku menghindar, perasaan akan adanya bahaya, meningkatnya gairah-gairah fisik, dan perasaan tidak nyaman seperti diteror. Adler dan Rodman (dalam Gufron & Risnawati, 2011, hal 35) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan adalah pengalaman masa lalu dan pemikiran yang irasional.

Dalam (Esposito, 2007, hal. 8) Masalah takut berbicara didepan umum adalah ketakutan nomor satu di Amerika berdasarkan sebuah studi data Sensus 1998 yang dilakukan oleh *National Institute of Mental Health* (NIMH). Takut berbicara di depan umum dan tampil termasuk dalam kategori fobia Sosial. Kriteria yang muncul menciptakan penderitaan yang signifikan bagi orang tersebut atau tanda-tanda yang mengganggu secara signifikan dengan pekerjaan, akademik, atau sosialnya. Ketakutan terbesar ketika berbicara didepan umum Menurut Hojanto ialah takut salah, takut salah berbicara, takut salah menjelaskan sehingga membentuk kegeisahan yang membelenggu orang ketika tidak mampu berdiri dan berbicara didepan umum (Hojanto, 2018, hal. 5).

Standar Kompetensi lulusan satuan pendidikan (SKL-SP) Dalam (Rachmawati, 2016, hal. 2) pada jenjang SMA adalah siswa yang mampu berkomunikasi secara efektif dan santun secara lisan dan tulisan, berkembang secara optimal dengan menggunakan kelebihannya dan memperbaiki kelemahannya. Sekolah Menengah Atas adalah masa dimana siswa mengembangkan potensinya dalam bidang pribadi, sosial, profesional, dan studinya. Kemampuan berbicara dalam dunia

pendidikan sangatlah dibutuhkan. Siswa yang mampu menyampaikan informasi, ide atau gagasan dimuka umum akan menunjukkan kualitas diri seseorang dan cenderung menunjukkan sosok pemimpin. Dimana pada waktu-waktu tertentu dan dengan tugas-tugas tertentu pada topik terkadang ada kegiatan untuk mempresentasikan hasil tugas dalam bentuk presentasi atau menyampaikan pendapat siswa di depan kelas guna menunjang hasil proses pembelajaran yang baik. Sedangkan siswa yang tidak mampu berkomunikasi dengan baik di muka umum mempunyai kemungkinan lebih besar untuk gagal dalam presentasi karena tidak dapat mempengaruhi orang lain walaupun memiliki ide atau gagasan dibalik layar. Adanya gejala *Glossophobia* pada siswa dapat menghambat tingkat perkembangannya.

Berdasarkan penelitian (Werhadiantiwi & Pratiwi, 2016, hal. 491) siswa SMA Negeri 1 Gedangan dari 31 siswa sebanyak 24 siswa (77,42%) terindikasi siswa yang mengalami ketakutan berbicara di depan banyak orang (*Glossophobia*) dengan tingkatan yang berbeda. Gejala yang dialami siswa yang mengalami *Glossophobia* yaitu gerogi, lupa harus berbicara apa, bingung, anggota tubuh gemetar, pusing, ingin pergi ke toilet, sakit perut hingga sesak nafas. Adapun penelitian yang dilakukan Rachmawati pada siswa kelas X SMAN 13 Surabaya dari hasil pengukuran terdapat 24 siswa yang masuk kategori tinggi, 87 siswa yang masuk pada kategori sedang, dan 23 siswa yang masuk kategori rendah (Rachmawati, 2016, hal. 5). Berdasarkan hasil penelitian di salah satu SMP di Kota Kediri, terdapat siswa yang takut berbicara di depan umum (*Glossophobia*) hampir di setiap kelas. Hal ini terlihat ketika siswa ditunjuk secara tiba-tiba untuk menjawab soal mereka memilih diam, atau ketika diberikan kesempatan oleh guru bertanya mereka memilih diam dan bertanya kepada teman yang lain (Atrup & Fatmawati, 2018, hal. 145). Dikhawatirkan siswa yang menderita *Glossophobia* tidak berkembang secara optimal dan berlanjut hingga dewasa. Dari penelitian tersebut memberikan informasi bahwa banyaknya siswa yang mengalami *Glossophobia*

Tujuan utama pendidikan dalam (Febrini, 2020, hal. 17) adalah berkembangnya kepribadian setiap siswa secara optimal. Pendidikan pada dasarnya menyeluruh, jika pendidikan hanya fokus pada akademik kepribadian siswa tidak berkembang secara optimal sesuai dengan tujuan pendidikan, diperlukan bimbingan untuk mengatasi masalah siswa, seperti masalah psikologis, misalnya kecemasan. Bimbingan Konseling adalah proses dimana klien dibantu dalam menghadapi permasalahan personal dan interpersonal oleh seorang konselor. Tujuan utama dari konseling adalah untuk membantu klien dan membawa perubahan yang secara sadar akan dilakukan oleh klien (Febrini, 2020, hal. 1). Bimbingan Konseling merupakan pelayanan psiko-pedagogis yang membantu siswa dalam mengatasi berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif, kreatif, dan dinamis.

Surat Keputusan Mendikbud Nomor 025/0/1995 tentang petunjuk teknis pelaksanaan jabatan fungsional menyatakan bahwa bimbingan konseling adalah pelayanan bantuan untuk siswa, baik secara individual maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dan norma-norma yang berlaku. Tujuan Bimbingan dan konseling ialah membantu siswa mencapai kematangan dan kemandirian, tugas-tugas perkembangannya, dan aspek-aspek kepribadiannya. Pada unit Bimbingan dan Konseling terdapat strategi dalam Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan dalam upaya mengatasi permasalahan yang dialami siswa misalnya, bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individu, layanan mediasi dan lain sebagainya. Melalui Konseling Kelompok sikap-sikap positif siswa dapat dikembangkan, dan membentuk karakter (Hartinah & Sitti, 2009: 64). Selain itu, Menurut Steinberg dalam (Wirada dkk, 2017: 115) bagi remaja teman sebaya ialah faktor yang paling mempengaruhi kehidupan remaja. Remaja cenderung akan lebih mudah belajar dengan teman sebaya daripada orang dewasa. Karakteristik remaja yang menyukai hal baru, tidak menyukai hal-hal yang monoton tentunya akan menjadi tantangan bagi guru BK untuk menciptakan dinamika kelompok yang lebih

menyenangkan. Untuk membuat remaja aktif dalam kegiatan kelompok, pembimbing harus merancang kegiatan yang aktif, menarik dan akan membuat anggota lebih mudah terlibat aktif dalam kegiatan.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu permasalahan siswa. Konseling kelompok bertujuan mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri masing-masing anggota kelompok. Kegiatan konseling kelompok pada umumnya menggunakan prinsip dinamika kelompok. Guna mengoptimalkan pelaksanaan konseling kelompok untuk meminimalisir tingkat *Glossophobia*, peneliti akan menggunakan teknik *Assertive Training* yang merupakan salah satu teknik yang bisa dilakukan dalam setting Konseling Kelompok.

Peneliti memandang perlu menggunakan konseling kelompok dengan teknik khusus untuk meminimalisir tingkat *glossophobia* siswa dengan teknik *Assertive Training*. Teknik *Assertive Training* merupakan salah satu teknik pada pendekatan behavioristik, dimana pendekatan ini dapat mengubah tingkah laku individu. *Glossophobia* merupakan suatu yang dapat diubah atau dikurangi melalui perubahan tingkah laku dari hasil belajar di lingkungan sehingga dengan konseling kelompok teknik *Assertive Training* peneliti merasa mampu meminimalisir tingkat *Glossophobia* siswa. Menurut (Corey, 2013, hal 6) "Penggunaan *Assertive Training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang yang menderita atas perasaan cemas dalam berbagai situasi interpersonal. *Assertive Training* merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal". Penggunaan teknik *Assertive Training* bertujuan agar remaja bersikap tegas dan positif dalam merespons stimulus baik internal maupun eksternal (Putri, 2021, hal. 6).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMAS Budi Murni 3 Medan, siswa disekolah terutama kelas X mengalami *Glossophobia*. Gejala yang tampak menurut pengakuan Ibu Margaretha seorang guru BK di SMAS Budi Murni 3 Medan, masih banyaknya siswa yang malu bertanya, ketika diperintahkan menyampaikan ide, pendapat atau pemahamannya disaat pembelajaran siswa memilih diam, ketika berdiskusi kelompok banyak yang tidak aktif menyampaikan pendapat. Guru BK mengamati di kelas X Ketika tugas kelompok yang terdiri atas 5 orang dalam 1 kelompok, hampir setiap kelompok terdapat siswa yang tidak ikut berpartisipasi aktif, menghindar atau memilih diam saja. Selain itu guru BK di SMAS Budi Murni 3 Medan melihat adanya gejala *Glossophobia* yang terjadi pada siswa berbicara di depan kelas. Gejala tersebut yaitu gugup, keringat dingin, menundukkan kepala, ketakutan, muka memerah, tangan atau kaki gemetar, dan lain sebagainya. Guru BK mengakui bahwa permasalahan penelitian ini penting dan sangat membantu siswa mengatasi kecemasannya berkomunikasi didepan kelas, dan menciptakan pembelajaran yang interaktif secara dua arah.

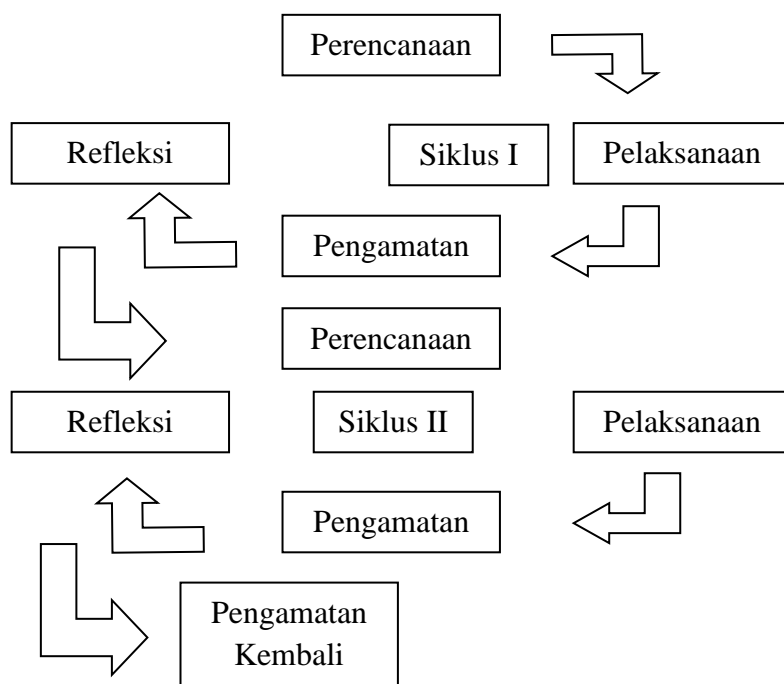
Konseling kelompok teknik *Assertive Training* diharapkan dapat diterapkan di kelas X IPS SMA Budi Murni 3 Medan untuk meminimalisir tingkat *Glossophobia* yang dialami siswa. Sehingga peneliti, guru BK dan kepala sekolah menyepakati bahwa konseling kelompok teknik *Assertive Training* diterapkan di kelas X SMA Budi Murni 3 Medan.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan BK. Tujuan PTBK memperbaiki dan meningkatkan kualitas praktik konseling secara berkesinambungan, meningkatkan mutu, dan efisiensi konseling (Aqib & Amrullah, 2019, hal. 230). Sampel penelitian ini adalah peneliti mengambil 8 siswa kelas X SMAS Budi Murni 3 Medan yang mengalami tingkat *Glossophobia* kategori yang tertinggi. Teknik yang peneliti gunakan dalam pengambilan sampel adalah *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan kriteria dari populasi yang telah ditentukan (Sugiyono, 2019, hal. 124).

Dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling, yang terdiri dari 2 siklus atau lebih dan masing-masing siklus terdiri dari 4 kegiatan utama yaitu ,

Perencanaan (*planning*), Pelaksanaan atau Tindakan (*Action*) Observasi (*Observation*), dan Refleksi (*Reflection*). Adapun alur kerja Penelitian tindakan bimbingan dan konseling Model Kemmis & MC. Taggart (Aqib & Amrullah, 2019, hal. 232)



**Gambar 1. Desain Penelitian**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif persentase. Statistik Deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan secara general (Sugiyono, 2019, hal. 207). Untuk menginterpretasikan tingkat *Glossophobia* siswa, maka jumlah skor tiap responden ditransformasi dalam bentuk persentase skor. Dalam mendeskripsikan tingkat *Glossophobia* memiliki kriteria tinggi, sedang, rendah.

Indikator keberhasilan dalam penelitian merupakan target yang harus dicapai dalam penelitian agar penelitian dikatakan berhasil. Indikator keberhasilan penelitian yaitu, yaitu 0%-25% tidak berhasil, 26% - 50 % kurang berhasil, 51% - 75% cukup berhasil, 76% - 100% berhasil. Penelitian dinyatakan berhasil apabila >76% siswa tingkat *glossophobia* siswa menurun menjadi kategori rendah atau skor angket < 72,33.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum peneliti melaksanakan tindakan, peneliti berdiskusi dengan Guru BK SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan terkait metode pembelajaran selama *new normal*. Berdasarkan hasil diskusi dengan sekolah Peneliti melaksanakan layanan atau tindakan sesuai jam pelajaran selesai atau pulang sekolah agar tidak mengganggu jam pembelajaran sehingga siswa tidak ketinggalan pelajaran.

**Tabel 1. Hasil Angket Pra Siklus**

No	Nama Peserta	Skor	Kategori
1.	AS	117	Tinggi
2.	NS	116	Tinggi
3.	FS	114	Tinggi
4.	RS	115	Tinggi

5.	NL	114	Tinggi
6.	BG	115	Tinggi
7.	RG	120	Tinggi
8.	YS	116	Tinggi

Setelah kesepakatan dengan sekolah, peneliti menyebarkan angket kepada siswa X MIA 1 dan X MIA 2 untuk menentukan subjek yang akan diberikan layanan. Adapun subjek untuk pelaksanaan layanan berdasarkan hasil angket awal yaitu sebanyak 8 siswa. Dimana siswa-siswi tersebut ialah siswa yang mengalami *Glossophobia* dengan kategori tinggi.

### Hasil Penelitian Siklus I

Pada siklus I, peneliti memberikan layanan Konseling kelompok teknik *assertive training* pada hari Selasa, 01 Maret 2022 kepada 8 siswa yang mengalami *glossophobia* kategori tinggi. Kegiatan layanan konseling kelompok teknik *Assertive training* ini dilaksanakan 1 x 45 menit dengan topik “Kecemasan”. Berikut hasil pelaksanaan konseling kelompok Teknik *Assertive Training*, di laksanakan sebagai berikut :

#### 1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti mempersiapkan RPL sebagai panduan pelaksanaan layanan dan mempelajari materi yang akan dibawakan dalam kegiatan konseling kelompok dengan topik “Kecemasan”. Peneliti juga mengatur pertemuan dengan 8 orang siswa tersebut untuk melaksanakan layanan pada hari Selasa, 01 Maret 2022. Selain itu, Peneliti juga mempersiapkan dan meminta izin untuk menggunakan kelas yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan layanan yaitu di ruangan kelas XI IIS.

#### 2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan pada hari Selasa, 01 Maret 2022 dnegan 1 kali pertemuan selama 45 menit. Kegiatan dilaksanakan seusai pulang sekolah pukul 11.45 WIB sampai pukul 12.30 WIB. Berikut langkah-langkah pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siklus I.

##### a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini, peneliti atau pemimpin kelompok menyambut kedatangan siswasiswa dan mengucapkan selamat datang serta berterima kasih atas kehadirannya. Setelah itu pemimpin kelompok memimpin doa, dikarenakan seluruh anggota kelompok memiliki agama dengan kepercayaan yang sama pemimpin kelompok membawakan doa secara Katolik. Kemudian, Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, cara, dan azas-azas pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training*. Selanjutnya melakukan games pengakraban yang bertemakan “Angin Berhembus”, setelah suasana sudah hangat dan pemimpin kelompok memberikan lembar absen agar di isi secara bergiliran.

##### b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan “jembatan” menuju tahap kegiatan. Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan yang akan langsung dengan topik “Kecemasan” dan menekankan terhadap cara pelaksanaan dan azas-azas konseling kelompok teknik *assertive training* dan mengucapkan janji sebagai bentuk pelaksanaan azas kerahasiaan. Setelah itu, Pemimpin Kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok, dan mempelajari suasana kelompok apabila membutuhkan pengakraban kembali, dapat mengulang kembali ke tahap pembentukan.

##### c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok menanyakan kemajuan terhadap komitmen yang disampaikan dari pertemuan sebelumnya. Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok memberikan teknik *assertive training* yaitu dengan latihan mengemukakan pendapat, melati percaya dri dan bersikap tegas dan terbuka tanpa takut salah. Selanjutnya, pemimpin kelompok menimbulkan pertanyaan mengenai persepsi awal mereka terhadap kecemasan, pengalaman mereka ketika

mengalami kecemasan, manfaat dari membahas topik kecemasan, bagaimana mengatasi kecemasan yang mereka alami. Setelah pemimpin kelompok menanyakan hal-hal tersebut lalu pemimpin kelompok menyimpulkan berdasarkan pendapat yang diberikan anggota-anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok memberikan umpan balik secara verbal, memberikan contoh model perilaku yang dapat mengatasi kecemasan dan memberikan penguatan positif. Anggota kelompok memberikan komitmen yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut, kemudian melakukan games penguatan komitmen yaitu games “Angin Sepoi-Sepoi”.

d. Tahap Penutup

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan berakhir. Pemimpin kelompok mengemukakan kesimpulan berdasarkan hasil kegiatan layanan, dan kemudian menanyakan kesan dan pesan yang ingin disampaikan selama mengikuti kegiatan layanan. Setelah itu, kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya apabila akan diberikan siklus II. Kegiatan ditutup dengan berdoa bersama, setelah berdoa pemimpin kelompok memberikan BMB3 agar di isi oleh anggota kelompok dan dikumpulkan dan menyanyikan lagu sayonara.

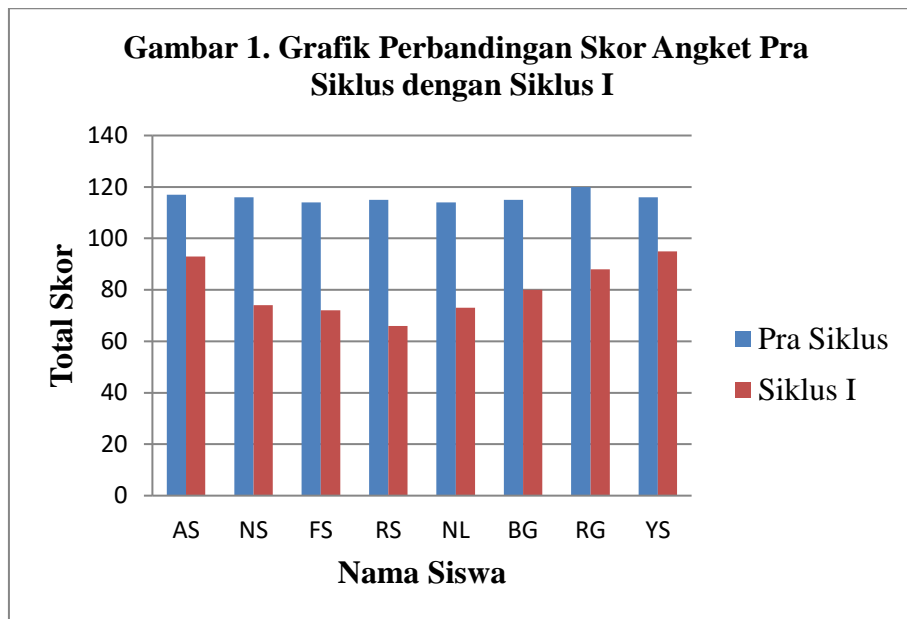
3. Observasi

- a. Guru BK mengobservasi pelaksanaan layanan sesuai daftar ceklist observasi. Berdasarkan hasil daftar ceklist observasi tersebut, kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* berjalan sesuai dengan RPL namun ada beberapa yang kurang sesuai urutan namun secara keseluruhan RPL terlaksanakan dengan baik dan waktu pelaksanaannya pun sudah  $\pm$  45 menit. Dari hasil penyampaian pendapat oleh anggota kelompok siswa sudah memiliki pemahaman baru dan sudah mampu menemukan solusi dari permasalahan yang sedang dibahas. Namun dalam pelaksanaan layanan pertama ada salah satu siswa kurnag fokus terhadap layanan karena ditfon oleh orang tuanya. Pada siklus I ini, antusias siswa sudah baik namun, dua orang siswa masih enggan, atau tidak berani menyampaikan pendapatnya dan anggota kelompok lainnya sudah antusias dalam mengikuti layanan.
- b. Peneliti melakukan observasi pelaksanaan tindakan dengan menganalisis hasil angket yang di isi oleh siswa yang diberikan layanan konseling kelompok teknik *Assertive Training*. Peneliti menemukan adanya peningkatan skor dari hasil angket setelah pelaksanaan siklus I. Hasil Angket siklus I ialah sebagai berikut :

**Tabel 2. Hasil Angket Siklus I**

No	Nama Peserta	Skor	Kategori
1.	AS	93	Sedang
2.	NS	74	Sedang
3.	FS	72	Rendah
4.	RS	66	Rendah
5.	NL	73	Sedang
6.	BG	80	Sedang
7.	RG	88	Sedang
8.	YS	95	Sedang

Berdasarkan hasil angket pada siklus 1, terjadi penurunan skor tingkat *glossophobia* dari kategori tinggi menjadi sedang ataupun rendah. Adapun 75% siswa yang mengalami penurunan skor menjadi kategori sedang dan 25% siswa mengamali penurunan skor menjadi kategori rendah. Berdasarkan dari hasil angket pra siklus dengan siklus I terjadi penurunan. Dibuktikan berdasarkan grafik perbandingan skor hasil angket pra siklus dengan siklus I :



#### 4. Refleksi

Peneliti merefleksikan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dari tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap observasi, refleksi dan berdasarkan hasil BMB3 yang diberikan setelah layanan konseling kelompok dan lajipen yang diberikan 2 hari setelah layanan maka dapat diperoleh hasil refleksi siklus I, yaitu :

- a. Anggota kelompok merasa konseling kelompok ini membantu mengatasi kecemasan mereka ketika berbicara di depan umum, namun membutuhkan tindakan layanan selanjutnya di siklus II agar tingkat *glossophobia* mereka semakin terminimalisir
- b. Masih ada kekurangan pelaksanaan layanan yaitu kurang tepatnya waktu pelaksanaan layanan dengan jadwal yang sudah dijadwalkan dikarenakan siswa lama turun dari kelas ke tempat pelaksanaan layanan
- c. Anggota kelompok merasa senang dan sudah lebih akrab dan sudah mengerti terhadap pengertian, tujuan , dan cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* namun, membutuhkan pengakraban yang lebih seru seperti games yang lebih siswa menarik.
- d. Masih terdapat beberapa anggota kelompok yang masih enggan untuk menyampaikan pendapat, mengalihkan pembicaraan, ataupun menolak berpendapat ketika kegiatan layanan konseling kelompok siklus I untuk itu dibutuhkan pendekatan lebih lagi untuk di siklus II.
- e. Berdasarkan hasil angket 2 dari 8 siswa sudah mengalami penurunan tingkat *glossophobia* atau sebanyak 25% sudah kategori rendah. Dari 76% yang ditargetkan dibutuhkan 51% lagi yang mengalami penurunan tingkat *glossophobia*.

#### Hasil Penelitian Siklus II

Pada siklus II adapun refleksi dan hasil evaluasi dari siklus I akan di realisasikan di siklus II yaitu akan dilaksanakan siklus II dengan 2 kali pertemuan atau 2 x 45 menit. Berikut langkah-langkah pelaksanaan layanan di siklus II :

##### 1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti mempersiapkan RPL sebagai panduan pelaksanaan layanan dan mempelajari materi yang akan dibawa dalam kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training*. Selain itu, Peneliti juga mempersiapkan dan meminta izin untuk menggunakan kelas yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan layanan yaitu di ruangan kelas XI IIS. Berdasarkan hasil refleksi pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*, perbaikan yang akan direncanakan pada siklus II, yaitu :



- a. Dikarenakan berdasarkan hasil angket siklus 1 masih belum berhasil maka, peneliti membuat siklus II dengan 2 pertemuan atau 2 x 45 menit agar lebih maksimal dan mencapai tujuan indikator keberhasilan. kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* selama 2 pertemuan dengan topik “Konsep Diri Remaja” dan “Membangun Kepercayaan Diri”. Peneliti juga mengatur pertemuan dengan 8 orang siswa tersebut untuk melaksanakan layanan.
- b. Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan jam yang ditentukan, karena siswa terkadang lama turun dari kelas dan membutuhkan waktu maka, pelaksanaan layanan dimundurkan 15 menit menjadi jam 12.00 WIB.
- c. Anggota kelompok merasa senang dan sudah lebih akrab dan sudah mengerti terhadap pengertian, tujuan, dan cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* sehingga hal ini harus dipertahankan. Namun, membutuhkan pengakraban yang lebih seru seperti games yang lebih siswa menarik. Memberikan games yang mampu mengakraban anggota kelompok lagi sehingga pelaksanaan layanan kelompok tidak kaku.
- d. Lebih banyak memberikan penguatan positif lebih lagi atau motivasi yang dapat membantu siswa lebih aktif dalam pelaksanaan konseling kelompok.
- e. Berdasarkan hasil angket 2 dari 8 siswa sudah mengalami penurunan tingkat *glossophobia* atau sebanyak 25% sudah kategori rendah. Dari 76% yang ditargetkan dibutuhkan 51% lagi yang mengalami penurunan tingkat *glossophobia*.

## 2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan pertemuan I dan II setiap pertemuan selama 45 menit. Kegiatan dilaksanakan sesuai pulang sekolah pukul 12.00 WIB sampai pukul 12.45 WIB. Berikut langkah-langkah pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siklus II.

### **Pertemuan I**

#### a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini, peneliti atau pemimpin kelompok menyambut kedatangan siswa dan mengucapkan selamat datang serta berterima kasih atas kehadirannya. Setelah itu pemimpin kelompok memimpin doa, dikarenakan seluruh anggota kelompok memiliki agama dengan kepercayaan yang sama pemimpin kelompok membawakan doa secara Katolik. Kemudian, pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, cara, dan azas-azas pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training*. Selanjutnya melakukan games pengakraban yang bertemakan “Pindah Pasangan”, setelah suasana sudah hangat makan pemimpin kelompok memberikan lembar absen agar di isi secara bergiliran.

#### b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan “jembatan” menuju tahap kegiatan. Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan yang akan dilaksanakan dengan topik “Konsep Diri Remaja” dan menekankan terhadap cara pelaksanaan dan azas-azas konseling kelompok teknik *assertive training* dan mengucapkan janji sebagai bentuk pelaksanaan azas kerahasiaan. Setelah itu, Pemimpin Kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok, dan mempelajari suasana kelompok apabila membutuhkan pengakraban kembali, dapat mengulang kembali ke tahap pembentukan.

#### c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok menanyakan kemajuan terhadap komitmen yang disampaikan dari pertemuan sebelumnya. Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok memberikan teknik *assertive training* yaitu dengan latihan mengemukakan pendapat, melatih percaya diri dan bersikap tegas dan terbuka tanpa takut salah. Selanjutnya, pemimpin kelompok menimbulkan pertanyaan mengenai persepsi awal mereka terhadap konsep diri, konsep diri yang ada dalam diri anggota kelompok, manfaat dari membahas topik konsep diri remaja, bagaimana membentuk konsep diri yang positif. Setelah pemimpin kelompok menanyakan hal-hal tersebut lalu pemimpin kelompok menyimpulkan berdasarkan pendapat yang diberikan anggota-anggota kelompok. Setelah itu

pemimpin kelompok memberikan umpan balik secara verbal, memberikan contoh model perilaku yang dapat mengatasi kecemasan dan memberikan penguatan positif. Anggota kelompok memberikan komitmen yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut, kemudian melakukan games penegasan komitmen yaitu games “Bola Panas”.

d. Tahap Penutup

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan berakhir. Pemimpin kelompok mengemukakan kesimpulan berdasarkan hasil kegiatan layanan, dan kemudian menanyakan kesan dan pesan yang ingin disampaikan selama mengikuti kegiatan layanan. Setelah itu, kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya yaitu pelaksanaan peretemuan II pada siklus II. Kegiatan ditutup dengan berdoa bersama, setelah berdoa pemimpin kelompok memberikan BMB3 agar di isi oleh anggota kelompok dan dikumpulkan dan menyanyikan lagu sayonara.

## **Pertemuan II**

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini, peneliti atau pemimpin kelompok menyambut kedatangan siswa-siswa dan mengucapkan selamat datang serta berterima kasih atas kehadirannya. Setelah itu pemimpin kelompok memimpin doa, dikarenakan seluruh anggota kelompok memiliki agama dengan kepercayaan yang sama pemimpin kelompok membawakan doa secara Katolik. Kemudian, Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, cara, dan azas-azas pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training*. Selanjutnya melakukan games pengakraban yang bertemakan “Delila, Samson dan Singa”, setelah suasana sudah hangat makan pemimpin kelompok memberikan lembar absen agar di isi secara bergiliran.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan “jembatan” menuju tahap kegiatan. Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan yang akan dilaksanakan dengan topik “Membangun Kepercayaan Diri” dan menekankan terhadap cara pelaksanaan dan azas-azas konseling kelompok teknik *assertive training* dan mengucapkan janji sebagai bentuk pelaksanaan azas kerahasiaan. Setelah itu, Pemimpin Kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok, dan mempelajari suasana kelompok apabila membutuhkan pengakraban kembali, dapat mengulang kembali ke tahap pembentukan.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok menanyakan kemajuan terhadap komitmen yang disampaikan dari pertemuan sebelumnya. Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok memberikan teknik *assertive training* yaitu dengan latihan mengemukakan pendapat, melati percaya diri dan bersikap tegas dan terbuka tanpa takut salah. Selanjutnya, pemimpin kelompok menimbulkan pertanyaan mengenai persepsi awal mereka terhadap membangun kepercayaan diri, pengalaman anggota kelompok mengenai percaya diri, manfaat dari membahas topik membangun kepercayaan diri, bagaimana membangun kepercayaan diri. Setelah pemimpin kelompok menanyakan hal-hal tersebut lalu pemimpin kelompok menyimpulkan berdasarkan pendapat yang diberikan anggota-anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok memberikan umpan balik secara verbal, memberikan contoh model perilaku yang dapat mengatasi kecemasan dan memberikan penguatan positif. Anggota kelompok memberikan komitmen yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut, kemudian melakukan games penegasan komitmen yaitu games “Lambungkan Bola”.

d. Tahap Penutup

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan berakhir. Pemimpin kelompok mengemukakan kesimpulan berdasarkan hasil kegiatan layanan, dan kemudian menanyakan kesan dan pesan yang ingin disampaikan selama mengikuti kegiatan layanan. Setelah itu, kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya yaitu pelaksanaan peretemuan II pada siklus II. Kegiatan ditutup dengan berdoa bersama, setelah berdoa pemimpin kelompok memberikan BMB3 agar di isi oleh anggota kelompok dan dikumpulkan dan menyanyikan lagu sayonara.

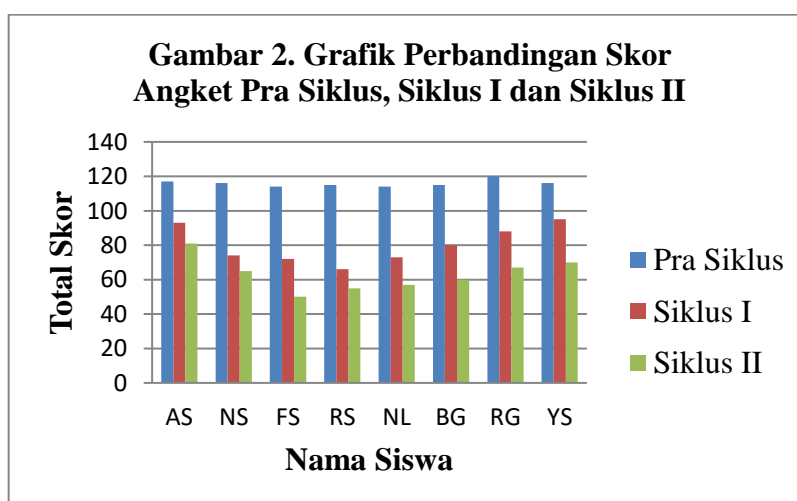
## **3. Observasi**

- a. Berdasarkan hasil observasi oleh Guru BK sebagai kolaborator, pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *assertive trining* sudah terealisasikan dengan baik sesuai dengan RPL dan tentunya lebih baik dari pelaksanaan siklus I. Dalam penyampaian pendapat siswa sudah semakin mampu memberikan pendapat setiap pertemuan dan siswa yang malu menyampaikan pendapat sebelumnya sudah semakin berani menyampaikan pendapat dan sudah lebih terbuka di dalam kelompok. Siswa juga semakin antusias dalam mengikuti layanan dan dari hasil penyampaian kesan dan pesan anggota kelompok merasa ingin mengikutinya lebih sering karena suasana yang terbuka dan bisa saling berbagi dan lebih lega menyampaikan pendapat.
- b. Peneliti melakukan observasi pelaksanaan tindakan dengan menganalisis hasil angket yang di isi oleh siswa yang diberikan layanan konseling kelompok teknik *Assertive Training* siklus II. Peneliti menemukan adanya peningkatan skor dari hasil angket setelah pelaksanaan siklus II. Hasil Angket siklus II ialah sebagai berikut :

**Tabel 3. Hasil Angket Siklus II**

No	Nama Peserta	Skor	Kategori
1.	AS	81	Sedang
2.	NS	65	Rendah
3.	FS	50	Rendah
4.	RS	55	Rendah
5.	NL	57	Rendah
6.	BG	60	Rendah
7.	RG	67	Rendah
8.	YS	70	Rendah

Berdasarkan hasil angket pada siklus II, terjadi penurunan skor tingkat *glossophobia* dari kategori rendah menjadi rendah. Adapun 62,5% siswa yang mengalami penurunan skor dari kategori sedang menjadi kategori rendah. Sehingga total siswa dengan *glossophobia* kategori rendah sebanyak 7 siswa atau 87,5% dari seluruh siswa yang melaksanakan layanan Berdasarkan dari hasil angket pra siklus hingga siklus II terjadi penurunan. Dibuktikan berdasarkan grafik perbandingan skor hasil angket pra siklus, siklus I, dan siklus II:



#### 4. Refleksi

Peneliti merefleksikan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assetive training* dari tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap observasi, refleksi dan berdasarkan hasil BMB3 yang diberikan setelah layanan konseling kelompok, laijapen dan observasi Guru BK, maka dapat diperoleh hasil Refleksi siklus II, yaitu :

- a. Pada dua pertemuan selama siklus II anggota kelompok sudah sangat akrab satu sama lain dan tidak malu dalam mengungkapkan pendapat, dan suasana layanan konseling kelompok sudah berjalan dengan aktif dan layanan berjalan sesuai dengan RPL dan materi yang direncanakan.
- b. Anggota kelompok merasa senang dan terbuka untuk menceritakan tentang dirinya didalam kelompok karena adanya azas kerahasiaan dan saling menghargai didalam kelompok.
- c. Pemahaman anggota kelompok semakin bertambah setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dengan materi materi yang dibawakan ketika layanan dengan menarik
- d. Didalam pelaksanaan komitmen 75% berjalan sesuai dengan yang di rencanakan dan anggota kelompok memiliki keinginan untuk membangun kepercayaan diri mereka ketika berbicara di depan umum dan mempersiapkan diri dalam melatih diri agar siap sedia untuk berbicara di depan umum tanpa rasa takut dan cemas.
- e. Dari 8 siswa yang melaksanakan layanan sebanyak 87,5% siswa yang mengalami penurunan tingkat *glossophobia* menjadi rendah. Sehingga penelitian dikatakan berhasil sehingga dilaksanakan cukup sampai di siklus II.

Penelitian tindakan BK telah dilaksanakan dengan baik oleh peneliti dengan 2 siklus. Dimana siklus I dengan 1 pertemuan dan karena hasil refleksi dan evaluasi maka dikembangkanlah siklus II menjadi 2 kali pertemuan. Masing-masing siklus memiliki beberapa tahap yaitu, perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, refleksi dan evaluasi.

Berdasarkan teori yang dijadikan acuan dalam penelitian ini karakteristik siswa apabila mengalami *Glossophobia* yaitu Ketidaknyamanan Internal (*Internal Discomfort*), Penghindaran Komunikasi (*Avoidance of Communication*), Penarikan Diri (*Communication Disruption*), Komunikasi Berlebihan (*Overcommunication*) (McCroskey, 1984, hal. 33). Setelah peneliti menganalisis hasil angket ditemukanlah penurunan skor pada setiap aspeknya.

Ketidaknyamanan Internal (*Internal Discomfort*) adalah Siswa yang mengalami *Glossophobia* akan merasakan perasaan tidak nyaman pada dirinya. Rasa tidak nyaman dalam diri siswa akan mengakibatkan respon negatif seperti ketakutan atau kekhawatiran, sehingga akan mengakibatkan kepanikan, rasa malu, tegang, gugup dan lain sebagainya. Berdasarkan gambar 4.4 menunjukkan bahwa ketidaknyamanan internal yang dirasakan oleh siswa terjadi penurunan skor dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Ketika Pra siklus Setiap siswa yang mengalami perasaan tidak nyaman ketika berbicara di depan umum namun hal itu perlahan menrun setelah diberikan konseling kelompok teknik *assertive training*. Dari data tersebut adapun siswa yang masih merasakan ketidaknyamanan internal tertinggi setelah pemberian layanan yaitu siswa RG dan YS.

Penghindaran Komunikasi (*Avoidance of Communication*) dimana Siswa yang mengalami *Glossophobia* cenderung tidak akan terlibat dalam situasi komunikasi. Siswa yang mengalami *Glossophobia* sering mencoba untuk menghindari situasi komunikasi dalam menjawab pertanyaan atau memberikan laporan secara lisan. Pada situasi tersebut, diam ataupun berbicara seperlunya adalah perilaku yang muncul dengan memberikan respon berupa kalimat pendek. Berdasarkan hasil analisis angket pada gambar 4.5 karakteristik penghindaran komunikasi terjadi penurunan dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Adapun skor tertinggi pada karakteristik ini adalah siswa AS dan NS.

Penarikan Diri (*Communication Disruption*) Siswa yang mengalami *Glossophobia* secara fisik atau psikologis biasanya mencoba menarik diri dari situasi komunikasi. Ketika Siswa tersebut ditanya oleh guru, mungkin akan menjawab "Saya tidak tahu" atau undur dari keterlibatan komunikasi. Berdasarkan analisis hasil angket pada gambar 4.6 terjadi penurunan dari pra siklus, siklus I dan siklus II setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Adapun siswa yang memiliki skor tertinggi penarikan diri setelah siklus II adalah siswa AS dan NS

Pada Aspek Komunikasi Berlebihan Siswa yang mengalami *Glossophobia* dalam berkomunikasi akan lebih memperdulikan kuantitas daripada kualitas dari komunikasi yang disampaikan. Siswa cenderung menampilkan respon yang berlebihan untuk menunjukkan

bahwa siswa tersebut memiliki kualitas yang baik dalam melakukan presentasi namun sebenarnya perilaku itu muncul untuk menutupi komunikasi yang kurang pada diri individu. Berdasarkan hasil angket pada gambar 4.7 grafik tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor siswa yang mengalami karakteristik komunikasi berlebihan, setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Adapun siswa yang mengalami skor tertinggi setelah siklus II pada karakteristik ini ialah siswa BG.

Berdasarkan grafik yang telah dijelaskan berdasarkan karakteristik *glossophobia*, peneliti pun menganalisis perkembangan karakteristik *glossophobia* yang dialami setiap siswa, berikut uraian perkembangan siswa berdasarkan hasil angket, BMB3 dan Laijapen setelah melaksanakan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Pada tahap pra siklus ditemukanlah 8 siswa yang mengalami tingkat *glossophobia* tingkat tinggi, oleh karena itu siswa yang memiliki kriteria tersebutlah yang dijadikan sebagai subjek pada penelitian ini. Sebelum pelaksanaan siklus, peneliti memberikan bimbingan kelompok sebagai tahap penyampaian maksud dan tujuan pelaksanaan layanan, pengenalan teknik *assertive training*, dan mengenal anggota kelompok satu sama lain.

Pada tahap siklus I, menunjukkan peningkatan dimana 25% siswa mengalami penurunan tingkat *glossophobia* yang tinggi menjadi rendah, dan 75% siswa mengalami penurunan ke tingkat sedang. Karena siklus I masih belum maksimal dan dikatakan belum berhasil berdasarkan hasil refleksi dan evaluasi, masih ditemukannya siswa yang enggan atau menolak memberikan pendapat karena tidak percaya diri mengungkapkan pendapat. Oleh karena itu peneliti mengembangkan siklus II menjadi 2 pertemuan agar dapat mencapai hasil yang diinginkan dan penyampaian materi lebih maksimal lagi.

Pada tahap Siklus II, kembali menunjukkan peningkatan dimana 62,5% siswa dari kategori sedang menjadi rendah dan 25% siswa tetap pada kategori rendah namun tetap mengalami peningkatan. Oleh karena itu total 87,5% siswa yang melaksanakan layanan sudah memiliki tingkat *glossophobia* kategori rendah. Sehingga dapat dikatakan penelitian ini berhasil dan sudah mencapai tujuan yang diinginkan.

**Tabel 4. Rata-Rata Skor Angket**

No	Siswa	Rata-rata skor Per Aspek				Rata-Rata seluruh Aspek
		A1	A2	A3	A4	
1.	Pra Siklus	41,1%	39,6%	61,1%	50%	74,7%
2.	Siklus I	33,2%	36,3%	54,3%	46,4%	51,7%
3.	Siklus II	28,6%	23,8%	40,4%	40,7%	40,7%

Skala likert yang disebarkan kepada siswa memiliki rata-rata yang telah dianalisis oleh peneliti. Pada karakteristik ketidaknyamanan internal pada pra siklus rata-rata skor 41%, menurun ke siklus I menjadi 33%, dan siklus II menurun menjadi 29%. Pada karakteristik penghindaran komunikasi pada prasiklus rata-rata skor 40%, menurun ke siklus I menjadi 36%, dan siklus II menurun menjadi 24%. Pada karakteristik penarikan diri pada prasiklus rata-rata skor 61%, menurun ke siklus I menjadi 54%, dan siklus II menurun menjadi 41%. Pada karakteristik komunikasi berlebihan pada prasiklus rata-rata skor 50%, menurun ke siklus I menjadi 46,4%, dan siklus II menurun menjadi 40,7%. Sehingga rata rata siklus seluruh aspek pada pra siklus 74,7%, menurun pada siklus I menjadi 51,7%, dan siklus II semakin menurun menjadi 40,7%.

Menurut Corey, teknik *assertive raining* mampu mengubah tingkah laku individu tekhusus yang mengalami perasaan takut dan cemas dalam situasi interpersonal agar remaja mampu bersikap tegas dan positif dalam merespons stimulus baik internal maupun eksternal (Corey, 2013, hal. 6).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan Corey tersebut yang mendukung penelitian ini dibuktikan dengan benar dan berhasil melalui teknik *assertive training* yang di praktikkanke dalam konseling kelompok membantu anggota kelompok untuk bersikap tegas dan positif dalam merespons stimulus remaja.

Adapun teori konseling kelompok yang dipraktikkan dalam penelitian ini ialah Menurut Prayitno baik dari pengertian, tujuan, manfaat, azas-azas dan cara pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan sesuai dengan teori ahli tersebut dan dilaksanakan melalui RPL dan materi yang diberikan selama pemberian layanan konseling kelompok *assertive training* sehingga *glossophobia* yang dialami siswa dapat terminimalisir.

Adapun keterbatasan penelitian ini yang dilaksanakan di SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan, yaitu Penelitian lebih banyak menganalisis dari hasil jawaban siswa yang belum tentu jawaban siswa jujur dan sesuai dengan realita dan penelitian ini dilaksanakan pada masa pandemi *new normal* sehingga ketika pelaksanaan layanan ada siswa yang tidak dapat hadir dikarenakan sakit.

## SIMPULAN

Konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meminimalisir tingkat *glossophobia* pada siswa kelas X di SMAS Budi Katolik Murni 3 Medan. Tingkat *Glossophobia* di SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan terminimalisir dilihat dari hasil perbandingan hasil angket pra siklus, siklus I dan siklus II. Dimana siklus I dengan 1 pertemuan diperoleh 25% siswa mengalami peningkatan dari kategori tinggi menjadi rendah dan 75% siswa mengalami peningkatan dari kategori tinggi ,menjadi sedang. Berdasarkan hasil refleksi dan evaluasi tindakan siklus II dikembangkan menjadi 2 pertemuan agar mencapai tujuan. Sedangkan di siklus II 62,5% siswa yang mengalami peningkatan dimana dari kategori sedang menjadi rendah dan 25% tetap pada kategori rendah dan 12,5% siswa tetap pada kategori sedang. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa 87,5% siswa mengalami peningkatan skor yaitu kategori rendah, sehingga penelitian ini berhasil dan dilaksanakan hanya dengan 2 siklus saja.

## REFERENSI

- Alyda, R. T., & Santoso, F. (2019). Kajian Demam Panggung Sebagai Pendukung Perancangan Visual Film Animasi Pendek Tentang Rasa Takut Tampil di Depan Umum. *Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, 39-48.
- Aqib, Z., & Amrullah, A. (2019). *PTK,PTS & PTBK ; Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Atrup, & Fatmawati, D. (2018). Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia. *Jurnal Pinus*, 140-141.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridf, A. (2017). Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 146-154.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA.
- Effendy, U. O. (2007). *Ilmu Komunikasi (Teori dan Praktik)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Esposito, J. E. (2007). *Overcome Your Fear of Public Speaking and Performing*. Bridgewater: In The Spot Light.
- Fatma, A., & Ernawati, S. (2012, Februari). Pendekatan Perilaku Kognitif Dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara. *Jurnal Talenta Psikologi*, 41.
- Febrini, D. (2020). *Bimbingan dan Konseling*. Bengkulu: CV Brimedia Global.
- Futri, D. A. (2021). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja SMA Di Jorong Tabing Nagari Sungai Kamuyang*.
- Hartono, d. (2013). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Hojanto, O. (2018). *Tips dan Trik Presentasi Public Speaking Mastery In Action*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212-222.
- Khairunisa, Kiranida, O., Marjo, K. H., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desentisasi Sistematis Untuk Menurunkan Tingkat Glossophobia Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 47-55.
- McCroskey, J. C. (1984). The Communication Apprehension Perspective. Dalam J. A. Daly, & J. C. McCroskey, *Avoiding Communication: Shyness, reticence and communication* (hal. 13-38). Beverly Hills: SAGE Publications.
- Mubarok, & Andjani, M. D. (2014). *Komunikasi Antarpribadi Dalam Masyarakat Majemuk*. Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia: Dapur Buku.
- Mulyana, D. (2008). *Komunikasi Efektif (Suatu Pendekatan)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Murad, A. (2009). *Konseling Kelompok : Teori, Asumsi, Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Rizqi Press.
- Musman, A. (2020). *anti Panik Berbicara Di Depan Umum*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Nofrion. (2018). *Komunikasi Pendidikan : Penerapan Teori dan Konsep Komunikasi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademika Permata.
- Pratiwi, T. I., Suratman, B., Riyanto, Y., & Werhadiantiwi, P. A. (2018). A Special Service of Guidance and Counseling. *2nd International Conference on Education Innovation (ICEI 2018)*, (hal. 679-681). Surabaya.
- Prayitno, & Erman, A. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Preveen, K. (2018). Glossophobia: The Fear Of Public Speaking In Female And Male Students Of University Of Karachi. *Pakistan Journal of Gender Studies*, 57-70.
- Rachmawati, A. (2016). Penerapan Konseling Naratif Untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Siswa Kelas X SMAN 13 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 1-9.
- Risianti, D. H., & Fathurrrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (2 ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2011). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Werhadiantiwi, P. A., & Pratiwi, T. I. (2016). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Pada Siswa Kelas XI IPS-1 di SMA Negeri 1 Gedangan. *Jurnal Bimbingan Konseling*.