BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup berkelompok dan saling bergantung satu sama lain dalam komunitasnya. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak dapat memenuhi kebutuhannya secara mandiri, interaksi dan komunikasi dalam kelompok sangatlah penting bagi keberlangsungan hidup sosial. Fase remaja, yaitu masa penuh tekanan dan emosional, hal ini dikarenakan adanya perubahan fisik dan kondisi yang tidak selalu mendukung perkembangan mereka.

Usia remaja merupakan periode yang rentan terhadap kecemasan sosial. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kesadaran remaja akan penilaian lingkungan sosial terhadap penampilan dan perilaku mereka. Faktor utama yang mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja adalah penyesuaian diri untuk memenuhi tugas perkembangan mereka. Oleh karena itu, komunikasi dalam kehidupan sosial menjadi hal yang sangat penting karena dapat memudahkan individu untuk memahami serta memperoleh pengetahuan dan informasi, serta membantu mereka dalam proses penyesuaian diri dan mengurangi kecemasan sosial. (Atika, 2023: 73)

Komunikasi dalam kehidupan sosial menjadi hal yang sangat penting untuk memudahkan siswa dalam proses pembelajaran di sekolah, namun bisa saja sebaliknya komunikasi yang buruk dapat menyulitkan siswa dalam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

proses pembelajaran di sekolah. Selain itu, seringkali muncul berbagai macam masalah dalam proses berkomunikasi, hal ini tentunya menjadi hal yang sangat relevan, terutama dalam konteks pendidikan, di mana interaksi efektif antara siswa dan guru, serta antara siswa itu sendiri sangatlah penting.

Kecemasan berkomunikasi merupakan masalah umum yang kerap kali dialami oleh siswa, kecemasan ini tentunya dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyampaikan ide, berpartisipasi aktif ketika diskusi dikelas, berinteraksi dengan teman sebayanya dan juga guru. Selain itu, kecmasan dalam berbicara ketika berada didepan umum banyak dialami oleh para siswa, terutama ketika siswa harus menyesuaikan tugas yang mengharuskan presentasi di depan kelas. (Mustika, 2023: 9289)

(Yulita, 2024: 230) Mengatakan bahwa tingkat kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan keterampilan individu, yang erat kaitannya dengan konsep diri. Dalam penelitian yang dilakukan terhadap 40 siswa ini, mayoritas mengaku mengalami gejala kecemasan saat berbicara di depan kelas, seperti keringat berlebih, gugup, suara bergetar, dan jantung berdebar. Sebagian kecil siswa merasa lebih santai dan percaya diri. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum masih menjadi tantangan bagi banyak siswa.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah & Saugi, 2021: 2) yang menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan berbicara yang tinggi, dengan rata-rata skor

yang mengindikasikan seringnya mereka mengalami berbagai gejala fisik dan psikologis. Gejala tersebut meliputi jantung berdebar, suara dan kaki gemetar, keringat berlebih, kesulitan mengingat, hingga sering mengulang perkataan. Selain itu, mereka juga sering merasakan ketidakmampuan, ketakutan, kehilangan kendali, serta kebingungan dalam menentukan langkah berikutnya, yang menjadi bagian dari pengalaman mereka saat berbicara di depan umum.

Kecemasan saat berbicara di depan umum termasuk dalam kategori fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial. Kondisi ini ditandai dengan rasa takut saat harus menunjukkan kemampuan atau berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup individu, serta berpengaruh pada fungsi sosial dan hubungan mereka dengan orang di sekitarnya.

Di negara-negara barat, fobia sosial merupakan gangguan kecemasan yang paling umum dengan prevalensi antara 7 hingga 13%. Salah satu situasi yang paling dihindari oleh mereka yang mengalami fobia sosial adalah berbicara di depan umum dalam konteks akademik, terutama dalam proses pembelajaran, seperti presentasi, diskusi kelompok, atau menjawab pertanyaan di kelas. Hal ini sering kali berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik mereka.

Bagi individu yang mengalami fobia sosial atau kecemasan sosial, berbicara di depan umum di kelas menjadi salah satu situasi yang paling dihindari karena adanya kekhawatiran akan penilaian negatif dari teman atau guru. Siswa yang mengalaminya sering kali merasa enggan untuk berbicara

di depan kelas, yang pada gilirannya dapat berdampak pada prestasi akademis mereka. (Tillfors, 2008: 708-709)

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan respons yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. salah satu faktor utama adalah respons biologis yang muncul secara alami ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau tidak nyaman. Dalam kondisi ini, tubuh melepaskan hormon adrenalin melalui sistem saraf simpatis, yang memicu berbagai reaksi fisik seperti jantung berdebar kencang, tekanan darah meningkat, wajah memerah, tangan dan kaki terasa dingin serta gemetar, napas yang tidak teratur, hingga keringat berlebih di seluruh tubuh. Gejala-gejala ini sering kali memperkuat perasaan cemas yang dirasakan.

Selain itu, pikiran negatif juga memiliki peran besar dalam meningkatkan kecemasan. Individu cenderung memiliki anggapan bahwa berbicara di depan umum adalah hal yang menakutkan atau terlalu fokus pada kemungkinan konsekuensi buruk dari situasi sosial. Pola pikir seperti merasa tidak mampu menghadapi kesulitan, menilai diri secara berlebihan, atau mengabaikan aspek positif dari pengalaman tersebut hanya memperburuk rasa cemas. Pikiran-pikiran ini sering kali memicu respon biologis yang semakin memperkuat kecemasan, menciptakan lingkaran yang sulit diputus.

Kecemasan ini juga memengaruhi perilaku individu. Dalam banyak kasus, individu berusaha menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan dengan mencari alasan untuk tidak terlibat atau menunjukkan perilaku defensif. Perilaku lain yang sering muncul adalah tindakan-tindakan kecil

yang tidak disadari, seperti memasukkan tangan ke saku, memainkan benda, berbicara dengan cepat, atau berjalan mondar-mandir. Selain itu, ada juga perilaku kompensasi yang berlebihan, seperti mencoba menutupi kecemasan dengan menghafal kata-kata atau terlalu sering mengulang pembicaraan, yang justru dapat mengganggu performa komunikasi.

Faktor emosional memainkan peran penting dalam kecemasan berkomunikasi di depan umum karena emosi berfungsi sebagai penggerak utama respons individu terhadap situasi yang dianggap tidaak nyaman. Individu yang cemas berbicara di depan publik sering kali merasa takut, khawatir, tegang, atau bahkan panik. Ketika mereka menghindari situasi ini, dampaknya terhadap karier dan kehidupan sosial mereka menjadi semakin nyata, yang kemudian memunculkan perasaan frustrasi, putus asa, dan kehilangan percaya diri. Secara keseluruhan, kecemasan berbicara di depan umum ini dipengaruhi oleh berbagai kombinasi respons biologis, pola pikir negatif, perilaku menghindar, dan respons emosional yang saling memperkuat satu sama lain. (Monarth & Kase, 2007: 194)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Untuk mengatasi permasalahan-permasalahan ini, bimbingan kelompok dipilih sebagai pendekatan yang efektif. Bimbingan kelompok adalah bentuk dukungan yang bertujuan membantu siswa secara bersama-sama dalam menyelesaikan setaip masalahnya, serta mengoptimalkan kemampuan, minat, bakat, dan potensi mereka. Layanan ini memfasilitasi sosialisasi, interaksi, dan peningkatan kemampuan komunikasi.

Guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam merancang dan melaksanakan layanan bimbingan kelompok yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Guru BK tidak hanya bertindak sebagai fasilitator tetapi juga sebagai pembimbing yang membantu siswa mengenali sumber kecemasan mereka, memberikan strategi mengelola kecemasan, serta melatih keterampilan komunikasi yang efektif dan siswa akan merasa aman untuk berbagi pengalaman, mencoba berbicara di depan orang lain, dan mendapatkan umpan balik yang membangun.

Terdapat sembilan jenis bimbingan konseling yang dapat diterapkan oleh guru BK dalam proses konseling, yaitu orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling individual, bimbingan kelompok, konseling kelompok, mediasi dan konsultasi. Setiap jenis layanan ini dirancanag untuk membantu siswa mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya dan mencapai tujuan mereka secara efektif.

Selain itu, konsep *self-efficacy* juga menjadi faktor penting yang memperkuat penelitian ini. Menurut (Bandura 1997), *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu yang berpengaruh pada kehidupannya. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi membuat individu lebih percaya diri, gigih, dan mampu menghadapi tekanan, sedangkan *self-efficacy* yang rendah dapat menyebabkan rasa takut, ragu, dan kecemasan berlebihan. Dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum, rendahnya *self-efficacy* siswa memperburuk ketidakpercayaan diri mereka saat berkomunikasi.

Penerapan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini bertujuan tidak hanya untuk mengurangi kecemasan berbicara, tetapi juga untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa. Melalui berbagai teknik dalam kelompok, siswa dilatih untuk membangun keyakinan terhadap kemampuannya sendiri, memperkuat pengalaman positif, mendapatkan dukungan sosial, serta mengelola kondisi emosional mereka. Dengan meningkatnya *self-efficacy*, siswa diharapkan lebih berani dan percaya diri dalam berbicara di depan umum, sehingga masalah kecemasan berkomunikasi dapat berkurang secara signifikan.

Sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Ciamis dipilih sebagai objek penelitian, fokus penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 7A berjumlah 13 orang. Dari hasil observasi dan wawancara menunjukan adanya masalah signifikan di kalangan siswa terkait kecemasan berbicara di depan umum. Rata-rata, kecemasan ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman berbicara di depan umum, rendahnya rasa percaya diri, dan ketidaknyamanan yang dirasakan saat berbicara di hadapan banyak orang. Siswa-siswa ini sering mengalami perasaan gugup, gemetar dan kesulitan untuk berbicara secara lancar, sehingga mereka terbata-bata dan tidak dapat menyampaikan pesan dengan jelas. Kecemasan ini menghambat mereka untuk berbicara dengan percaya diri dan efektif, yang pada gilirannya mempengaruhi keterampilan komunikasi mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan yang sudah diterangkan diatas, maka bimbingan kelompok ini merupakan metode yang dapat diterapkan untuk

menurunkan kecemasan berkomunikasi. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai penyebab kecemasan, melatih keterampilan berbicara, serta meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menyampaikan pendapat.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka, dipandang penting untuk melakukan penelitian terkait program ini untuk mengetahui bagaimana program ini dapat membantu siswa mengurangi kecemasannya dalam berkomunikasi.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka yang telah dijelaskan di atas dapat diputuskan suatu permasalahan tentang bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Ciamis sebagai berikut:

1. Bagaimana program bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan siswa dalam berkomunikasi di depan umum?
2. Bagaimana penerapan bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan siswa dalam berkomunikasi di depan umum?
3. Bagaimana perubahan tingkat kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan program layanan bimbingan kelompok yang digunakan untuk menurunkan kecemasan siswa dalam berkomunikasi di depan umum.

2. Untuk mengidentifikasi bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum.
3. Untuk mengetahui hasil yang telah dicapai dari layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu penulis mengembangkan teori dan konsep tentang layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk mengurangi kecemesan dalam berkomunikasi di depan umum pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Ciamis. Secara umum dan khususnya penelitian ini juga dapat memperkaya kajian ilmiah untuk jurusan bimbingan dan konseling, terutama terkait metode yang efektif dalam menangani kecemasan dikalangan remaja. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan bimbingan kelompok dan kecemasan di depan umum.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Diharapkan penelitian ini memungkinkan sekolah untuk merancang dan melaksanakan program bimbingan yang lebih tepat sasaran, meningkatkan rasa percaya diri siswa, dan mendukung

keterampilan komunikasi mereka. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menginformasikan pelatihan bagi guru dan konselor di sekolah. Dengan menyediakan pemahaman yang lebih tentang teknik-teknik bimbingan kelompok, sehingga dapat lebih siap untuk memberikan dukungan yang sesuai kepada siswa.

1.5 Tinjauan Pustaka

1.5.1 Landasan Pemikiran

Kecemasan berkomunikasi adalah perasaan cemas, gugup, takut, khawatir yang dialami seseorang saat berkomunikasi, terutama dalam situasi formal atau di depan umum. Pada siswa, kecemasan berkomunikasi dapat menghambat kemampuan mereka dalam menyampaikan pendapat, berpartisipasi dalam diskusi, dan bahkan mempengaruhi prestasi akademik. Faktor-faktor seperti kurangnya kepercayaan diri, pengalaman negatif sebelumnya, dan tekanan sosial sering menjadi penyebab utama kecemasan ini. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan berkomunikasi dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan sosial dan akademik siswa.

Salah satu metode yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berkomunikasi adalah melalui bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan perasaan mereka, dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Proses ini membantu mereka memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan dan memberikan ruang untuk latihan komunikasi dalam

lingkungan yang lebih aman dan suportif. Dengan adanya interaksi dan umpan balik dari anggota kelompok, siswa dapat meningkatkan keterampilan komunikasi mereka secara bertahap. Untuk memperkuat efektivitas bimbingan kelompok dalam menangani kecemasan berkomunikasi, pendekatan berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat diterapkan.

Pendekatan ini berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks kecemasan berkomunikasi, CBT membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif yang menyebabkan kecemasan dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan positif. Melalui teknik seperti restrukturisasi kognitif, latihan relaksasi, siswa dapat belajar untuk mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif. CBT dalam bimbingan kelompok dapat memberikan manfaat yang lebih besar karena siswa tidak hanya mendapatkan intervensi secara individu tetapi juga memperoleh dukungan sosial dari teman-teman mereka.

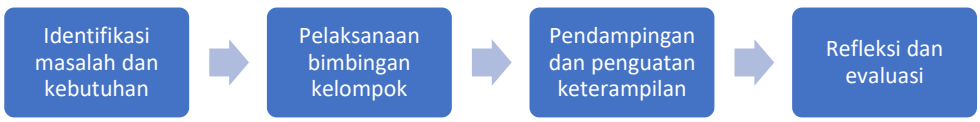
Kecemasan berkomunikasi pada siswa merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak pada perkembangan akademik dan sosial mereka. Bimbingan kelompok menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan tersebut, terutama jika dikombinasikan dengan teknik CBT. Dengan memberikan bantuan yang tepat, siswa dapat belajar untuk mengelola kecemasan mereka, meningkatkan kepercayaan diri

dalam berbicara, dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik. Oleh karena itu, penerapan bimbingan kelompok berbasis CBT menjadi salah satu strategi yang potensial untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berkomunikasi secara lebih efektif.

1.5.2 Kerangka Konseptual

Kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum merupakan masalah yang dihadapi oleh banyak siswa. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan keterampilan komunikasi serta kepercayaan diri mereka dalam lingkungan akademik maupun sosial. Untuk mengatasi permasalahan ini, layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) diterapkan sebagai intervensi yang bertujuan untuk membantu siswa mengurangi kecemasan berkomunikasi.

Dalam implementasinya, layanan ini terdiri dari beberapa tahapan utama yang saling berkesinambungan. Setiap tahapan memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan keterampilan komunikasi mereka.



Gambar 1.1 Kerangka Koseptual

Tahapan dalam layanan bimbingan kelompok ini saling berkesinambungan satu sama lain. Proses dimulai dari Identifikasi

Masalah dan Kebutuhan, yaitu tahapan awal untuk memahami permasalahan dan kebutuhan siswa yang berkaitan dengan kecemasan berkomunikasi. Identifikasi ini menjadi dasar penting untuk menentukan isi dan arah bimbingan yang tepat. Tanpa pemetaan masalah yang akurat, pelaksanaan intervensi bisa menjadi tidak efektif.

Setelah masalah dan kebutuhan terpetakan, proses dilanjutkan dengan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok. Kegiatan ini dirancang berdasarkan hasil identifikasi, dengan tujuan memberikan siswa pengalaman langsung dalam mengelola kecemasan melalui berbagai teknik dan dinamika kelompok. Tahap pelaksanaan ini menjadi titik awal untuk membentuk perubahan perilaku siswa, namun hasilnya perlu diperkuat lebih lanjut.

Karena perubahan yang terjadi dalam pelaksanaan bimbingan masih membutuhkan penguatan, maka tahap berikutnya adalah Pendampingan dan Penguatan Keterampilan. Pada tahap ini, siswa didampingi secara intensif untuk terus mengasah keterampilan berbicara, memperkuat kepercayaan diri, dan menstabilkan self-efficacy yang telah mulai terbentuk. Pendampingan ini bertujuan agar perubahan yang terjadi menjadi lebih mantap dan berkelanjutan.

Tahap terakhir adalah Refleksi dan Evaluasi, yaitu proses menilai kembali perkembangan siswa setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan. Refleksi dilakukan untuk memahami perubahan

yang telah dicapai, sedangkan evaluasi berfungsi untuk mengukur efektivitas layanan. Tahap ini tidak hanya menilai hasil siswa secara individu, tetapi juga menjadi bahan pertimbangan untuk pengembangan layanan di masa depan.

Dengan demikian, keempat tahapan ini membentuk satu rangkaian proses yang saling berhubungan erat, mulai dari pengenalan masalah hingga pengukuran hasil perubahan, demi tercapainya tujuan layanan bimbingan kelompok secara optimal.

1.6 Langkah-langkah Penelitian

1.6.1 Lokasi penelitian

Tempat yang menjadi lokasi penelitian adalah Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Ciamis, yang terletak di Dusun Mandalagiri, Desa Cisontrol, Rancah, Ciamis, Jawa Barat. Sekolah ini dipilih karena berdasarkan observasi awal, terdapat permasalahan kecemasan berkomunikasi di depan umum di kalangan siswa, khususnya 13 siswa di kelas 7A yang mengalami kecemasan. Selain itu, sekolah ini memiliki program bimbingan kelompok untuk membantu siswa menurunkan kecemasan berkomunikasi, dan mempunyai fasilitas yang cukup memadai.

1.6.2 Pradigma dan Pendekatan

Pradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah pradigma konstruktivis. Paradigma ini melihat ilmu sosial sebagai analisis sistematis terhadap tindakan sosial yang bermakna, yang

dilakukan melalui pengamatan langsung dan mendalam terhadap individu yang terlibat dalam menciptakan serta memelihara atau mengelola dunia sosial mereka. (Hidayat, 2003: 3)

Pradigma konstruktivis mempelajari berbagai realitas yang dibentuk oleh individu serta dampak dari konstruk tersebut terhadap kehidupan mereka dengan orang lain. Dalam pendekatan konstruktivis, setiap individu memiliki pengalaman yang unik. Oleh karena itu, penelitian dengan strategi ini menyarankan bahwa setiap cara individu dalam melihat dunia adalah sah, dan penting untuk menghargai pandangan tersebut. (Patton, 2002: 96-97) Jadi, paradigma konstruktivis ini mengutamakan pemahaman tindakan sosial individu dan menghargai pandangan serta pengalaman unik masing-masing orang.

Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualititatif. Pendekatan kualitatif adalah metode penelitian untuk membangun pengetahuan melalui perspektif konstruktif, seperti makna dari pengalaman individu dan nilai-nilai sosial. Peneliti kualitatif langsung terlibat dalam objek penelitian dan menggali informasi dengan pertanyaan-pertanyaan umum. Cara ini membantu menemukan masalah dengan lebih jelas dan memahami objek penelitian secara mendalam. (Sugiyono, 2013: 222)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

1.6.3 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif merupakan data yang diperoleh dari ucapan, tulisan, dan perilaku seseorang yang sedang diamati. Dari data yang diperoleh dirangkai menjadi kalimat yang menggambarkan keadaan sebenarnya. (Bado, 2021:18) Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan untuk mendeskripsikan penerapan layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa Madrasah Tsanawiyah. Penelitian ini untuk menggali pengalamam siswa menghadapi kecemasan tersebut serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mereka. Melalui wawancara juga, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai persepsi siswa terhadap layanan bimbingan kelompok dan perubahan yang mereka alami setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok tersebut.

1.6.4 Jenis Data dan Sumber Data

1.6.4.1 Jenis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yaitu informasi berbentuk kata-kata, tindakan, dokumen, serta informasi tambahan lainnya. Data diperoleh melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan tujuan untuk menghasilkan gambaran menyeluruh mengenai pengalaman,

perasaan, serta perubahan perilaku siswa terkait kecemasan berbicara di depan umum.

Adapun data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa jawaban-jawaban yang diungkapkan secara lisan oleh partisipan penelitian, dan pengamatan langsung terhadap siswa kelas 7A Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Ciamis sebagai peserta bimbingan kelompok. Selain siswa, partisipan lainnya adalah guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang berperan sebagai fasilitator layanan, wali kelas yang mengetahui perkembangan sosial dan akademik siswa, pihak kurikulum yang memahami kebijakan pembelajaran, serta kepala sekolah yang memberikan dukungan institusional terhadap program ini.

1.6.4.2 Sumber Data

Sumber data yang dimaksud dalam penelitian ini ialah individu atau subyek dari mana data dapat diperoleh

1. Data primer informasi yang diperoleh langsung dari narasumber yang memiliki pengetahuan yang mendalam tentang topik penelitian. Dalam penelitian ini, sumber data primer mencakup wawancara dengan siswa yang mengikuti bimbingan kelompok, serta guru bimbingan konseling yang terlibat dalam program tersebut. Mereka merupakan pelaku sekaligus individu yang mengalami secara langsung proses dan dampak dari program bimbingan kelompok tersebut. Data ini diperoleh melalui

wawancara langsung, dimana jawaban dan pengalaman siswa dicatat secara detail.

2. Sumber data sekunder

Data sekunder data yang digunakan untuk menetapkan fokus penelitian. Data ini diperoleh dari berbagai pihak yang memiliki informasi relevan dan mendalam terkait permasalahan yang diteliti. Pihak-pihak tersebut yaitu Guru BK yang berperan sebagai pelaksana utama program bimbingan kelompok, memberikan wawasan tentang proses dan tujuan program. Wali Kelas yang memahami dinamika siswa di kelas dan dapat memberikan gambaran kondisi mereka sebelum dan setelah mengikuti program. Selain itu, siswa lainnya yang tidak mengalami kecemasan berkomunikasi dapat memberikan sudut pandang mengenai kondisi umum komunikasi di kelas serta interaksi dengan siswa lainnya. Dalam penelitian ini juga sumber data sekunder dapat mencakup catatan penting terkait pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, seperti materi yang disampaikan selama sesi, prosedur kegiatan yang dirancang, dan dokumentasi terkait kecemasan berkomunikasi yang relevan dengan penelitian ini.

1.6.5 Informan dan Unit Analisis

Untuk mendapatkan informasi yang real maka peneliti melakukan wawancara kepada siswa kelas 7 dan guru Bk. Pemilihan

informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana informan dipilih berdasarkan kreteria tertentu yang relevan dengan penelitian.

1.6.6 Teknik Pengumpulan Data

1.6.6.1 Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan dan pencatatan yang dilakukan secara sistematis dengan mengamati dan memahami secara langsung perilaku, interkasi, dan respon siswa tersebut. Selain itu, untuk mendapatkan data yang mendalam dan nyata mengenai dinamika yang terjadi dalam proses penerapan program bimbingan.

Subjek yang diobsevasi adalah siswa kela 7A berjumlah 13 orang yang mengalami kecemasan dan menjadi peserta bimbingan kelompok, serta guru bk yang memfasilitasi program tersebut. Pengamatan ini juga mencakup siswa satu sama lain selama sesi bimbingan, untuk memahami perubahan perilaku dan tingkat kecemasan mereka dalam konteks kelompok.

Proses ini melibatkan penggunaan pancaindra atau mengumpulkan informasi. Dalam observasi ini peneliti mencatat perilaku sesuai dengan situasi yang ada. Ada empat jenis alat yang dapat digunakan dalam observasi. Pertama, catatan anekdot untuk mencatat kejadian yang terkait kasus tertentu. Kedua, lembar ceklist yang berisi daftar aspek yang diamati dan ditandai dengan

cek. Ketiga, skala penilaian yang digunakan untuk mengumpulkan data guna menjelaskan, menggolongkan, dan menilai individua tau situasi. Keempat, perangkat mekanis seperti ponsel, kamera, atau vidio recorder. Data yang diperoleh kemudian diolah menjadi deskrpsi tentang objek yang diteliti.

1.6.6.2 Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab antara dua pihak untuk bertukar informasi dengan tujuan membangun makna terkait topik tertentu. Wawancara sebagai alat pengumpulan informasi melibatkan penyampaian pertanyaan yang dijawab secara lisan. Teknik wawancara sering digabungkan dengan observasi mendalam untuk menggali informasi yang lebih akurat. Dengan cara ini, data dan hasil observasi dapat dieksplorasi lebih dalam melalui wawancara, sehingga meningkatkan keakuratan informasi yang diperoleh.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk menggali data lebih mendalam tentang kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum dan bagaimana program layanan bimbingan kelompok mempengaruhi kecemasan tersebut. Beberapa aspek yang perlu ditanyakan dalam wawancara adalah sebagai berikut:

Pertama, dalam wawancara penulis mencari tahu mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. Hal ini meliputi pertanyaan mengenai apa yang

menyebabkan siswa merasa cemas ketika berbicara di depan kelas atau banyak orang. Peneliti menanyakan perasaan siswa sebelum atau selama berbicara di depan umum, serta apakah pengalaman pribadi atau kejadian tertentu berpengaruh pada kecemasan mereka. Selain itu, ditanyakan pula sejauh mana penilaian dari teman-teman atau guru mempengaruhi kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum.

Selanjutnya, wawancara berfokus pada respon siswa terhadap program layanan bimbingan kelompok. Pertanyaan ditujukan untuk menggali perasaan siswa sebelum dan setelah mengikuti sesi bimbingan kelompok, serta sejauh mana mereka merasakan perubahan dalam rasa percaya diri saat berbicara di depan umum. Peneliti juga menanyakan teknik atau latihan apa yang paling membantu siswa dalam mengurangi kecemasan mereka saat berbicara di depan orang banyak. Di sini, tujuan utamanya adalah untuk memahami apakah program bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam situasi berbicara di depan publik.

Dalam wawancara juga menanyakan mengenai perubahan yang dirasakan siswa sebelum dan setelah mengikuti program bimbingan kelompok. Dalam wawancara ini, peneliti juga menanyakan tentang perubahan yang dirasakan siswa terkait kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti program.

Pertanyaannya meliputi sejauh mana mereka merasa lebih mampu mengendalikan rasa cemas atau gugup saat berbicara, serta apakah mereka merasa bisa berbicara lebih lancar dan jelas. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi dampak nyata dari program bimbingan kelompok terhadap peningkatan keterampilan berbicara di depan umum dan pengurangan kecemasan siswa.

Wawancara juga dilakukan dengan guru BK dan wali kelas untuk menggali pandangan mereka mengenai program bimbingan kelompok. Mereka diminta untuk mengamati perubahan yang terjadi pada siswa yang mengikuti program, serta memberikan pendapat tentang kekuatan dan kelemahan program tersebut. Peneliti menanyakan apakah mereka melihat perubahan dalam perilaku atau sikap siswa, baik di dalam kelas maupun dalam interaksi sosial mereka. Selain itu, guru BK dan wali kelas diminta untuk memberikan saran tentang bagaimana program ini dapat ditingkatkan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Terakhir, wawancara dengan kepala sekolah dilakukan untuk mengetahui dukungan institusional terhadap program bimbingan kelompok ini. Kepala sekolah diminta untuk menjelaskan alasan pelaksanaan program ini di sekolah dan bagaimana program tersebut sejalan dengan visi dan misi sekolah dalam mendukung perkembangan siswa. Selain itu, kepala sekolah diminta untuk memberikan pandangannya mengenai dampak

program terhadap siswa secara keseluruhan dan apakah ada rencana tindak lanjut setelah program selesai dilaksanakan.

Dengan wawancara ini, peneliti mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan siswa, efektivitas program bimbingan kelompok, serta dampaknya terhadap perubahan perilaku dan keterampilan berbicara siswa di depan umum.

Penggunaan panduan wawancara dibuat untuk memastikan agar diskusi tetap terfokus pada isu kecemasan berbicara di depan umum, sehingga data yang diperoleh relevan dan mendukung tujuan penelitian.

1.6.6.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan informassi dalam bentuk visual, verbal, atau tulisan. Dokumen ini berfungsi sebagai catatan aktivitas, kegiatan, atau peristiwa yang terjadi. Dokumen dapat berupa tulisan, gambar atau karya monumental dari individu. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti fisik yang mendukung hasil wawancara dan observasi, sehingga meningkatkan kredibilitas data yang diperoleh.

1.6.7 Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data yang diterapkan adalah triangulasi. Teknik ini berfunsi untuk membandingkan dan memvertifikasi derajat kepercayaan suatu informasi dengan menggunakan berbagai alat dan

sumber yang berbeda. Dengan demikian, triangulasi memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat dan komperhensif mengenai fenomena yang diteliti.

Untuk memastikan keabsahan data, triangulasi dilakukan dengan melibatkan beberapa sumber data yang berbeda. Pertama, sumber primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari siswa kelas 7A yang menjadi peserta program layanan bimbingan kelompok. Selain itu, pengamatan langsung terhadap perilaku siswa selama mengikuti program juga menjadi bagian dari sumber primer. Sumber data kedua adalah sumber sekunder, yang diperoleh dari pihak-pihak yang memiliki pengetahuan mendalam terkait dengan program tersebut, seperti guru BK, wali kelas, dan kepala sekolah. Mereka memberikan perspektif yang lebih luas mengenai pelaksanaan program dan dampaknya terhadap siswa.

Selain itu, triangulasi juga dilakukan dengan menggunakan berbagai alat pengumpulan data. Data dikumpulkan melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Masing-masing alat ini memberikan sudut pandang yang berbeda dan membantu peneliti untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap mengenai kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum dan efektivitas program bimbingan kelompok.

Dengan menggabungkan berbagai sumber dan alat pengumpulan data, triangulasi memungkinkan peneliti untuk membandingkan

temuan-temuan dari masing-masing sumber dan metode. Hal ini membantu meningkatkan kredibilitas dan keandalan data yang diperoleh, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh tentang permasalahan yang sedang diteliti.

1.6.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data mencakup pencarian dan pengorganisasian data yang telah dikmpulkan dari observasi, wawancara, analisis lapangan, dan sumber lainnya agar lebih mudah dipahami dan disampaikan kepada orang lain. Selama wawancara analisis terhadap jawaban narasumber sudah dimulai. Analisis data kualitatif ini bersifat interaktif dan berlangsung terus menerus hingga selesai, sampai data dianggap jenuh. Terdapat tiga langkah dalam menganalisis data:

1.6.8.1 Reduksi Data (*Data Reduction)*

Reduksi data adalah proses menyederhanakan, merangkum, memilih informasi penting, mengklasifikasikan, dan memfokuskan pada elemen-elemen kunci yang relevan dengan tema dan pola yang sama. Dengan melakukan reduksi data menjadi lebih jelas dan memudahkan peneliti dalam tahap pengumpulan data selanjutnya.

1.6.8.2 Penyajian Data (*Data Display)*

Setelah peroses reduksi data, langkah berikutnya adalah menyusun data dalam pola hubungan yang jelas. Penyajian data ini penting karena membantu mengorganisasikan informasi dengan

sistematis, sehingga memudahkan pemahaman dengan data yang terstruktur dengan baik, peneliti dan pembaca dapat melihat koneksi antara berbagai elemen yang pada akhirnya dapat memperkaya analisis dan interpretasi hasil penelitian.

1.6.8.3 Penarikan Kesimpulan (*Verification)*

Penelitian kualitatif fokus utamanya adalah pada temuan baru yang menjadi hasil akhir dari analisis. Temuan ini dapat berupa deskripsi atau gambaran objek yang sebelumnya kurang jelas. Temuan tersebut dapat mencakup deskripsi, hubungan kausal atau interaktif, serta hipotesiss atau teori yang memberikan kejelasan setelah proses penelitian dilakukan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG