

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 TIMELINE PENELITIAN

Waktu : Januari – Maret 2024

[illegible]

Lampiran 2

KISI-KISI INSTRUMEN KECEMASAN PUBLIC SPEAKING

Variabel	No	Aspek	Indikator	No item favorabel	No item unfavorabel
Kecemasan public speaking	1	Suasana hati	a. Cemas saat berbicara didepan umum b. Tegang saat berbicara didepan umum c. Panik saat berbicara didepan umum	3. Saya mengalami kecemasan yang luar biasa ketika duduk di dalam ruangan sebelum tugas presentasi saya dimulai. 4. Tugas presentasi saya menjadi lebih buruk karena saya cemas 6. Saya panik ketika guru memperhatikan saya berbicara didepan kelas	1. Saya santai ketika berbicara di depan orang banyak 2. Saya merasa tenang ketika tampil berbicara di depan umum 5. Saya selalu siap menjawab pertanyaan teman walaupun saya tidak bisa menjawab
	2	Kognitif	a. Pikiran positif b. Mengantisipasi	8. Saya sangat berkonsentrasi saat berbicara di depan kelas 11. Saya yakin akan diapresiasi oleh teman-teman saya ketika saya berbicara di depan orang banyak 12. Saya sangat percaya diri ketika saya berbicara di depan umum	7. Saya bingung mau bilang apa ketika berbicara di depan kelas 9. Saya khawatir lupa akan apa yang telah saya siapkan untuk disampaikan 10. Saya akan menutup presentasi ketika saya tidak bisa menjawab pertanyaan
	3	Somatik	a. Gugup b. Keringat dingin c. Sakit kepala	a. 13. Keringat saya selalu bercucuran ketika ssaya berbicara di	b. 15. Jantung saya berdetak normal, ketika saya berbicara di depan kelas

				depan orang banyak b. 14. Saya gugup ketika melihat teman-teman memperhatikan saya saat berbicara di depan orang banyak c. 17. Ketika berbicara di depan kelas, jantung saya berdetak sangat kencang a. 18. Saya merasa mau pingsan karena terlalu takut untuk berbicara didepan kelas	c. 16. Ketika saya berbicara di depan umum, nafas saya teratur
	4	Motor	a. Perilaku diluar rencana	a. 20. Konsentrasi saya terganggu apabila saya menatap teman-teman saya ketika berbicara di depan umum b. 23. Kaki dan tangan saya gemetar ketika teman-teman mulai banyak bertanya ketika saya berbicara di depan kelas c. 24. Ketika teman-teman mulai banyak bertanya ketika saya berbicara di depan kelas, saya bertambah tegang	b. 19. Suara saya terasa normal saat berbicara di depan orang banyak c. 21. Setelah selesai presentasi saya merasa mendapat pengalaman yang menyenangkan d. 22. Saya menyiapkan presentasi dengan baik, dan tidur nyaman sebelum presentasi

				d. 25. Saya sering menggerakkan kaki saya saat berbicara didepan kelas untuk mengurangi cemas e. 26. Saya memilih membolos ketika belum siap untuk tugas presentasi a. 27. Ketika saya presentasi, saya merasa sangat gugup sehingga saya lupa apa yang sudah saya hafalkan	
--	--	--	--	--	--

ANGKET KECEMASAN PUBLIC SPEAKING

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian !

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan cermat yang tersedia pada kolom dibawah ini.
2. Berikan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda.
3. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yaitu :
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Jawablah dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang tersedia
5. Jawablah dengan jujur dan teliti pernyataan-pernyataan dibawah ini dan tanpa terpengaruh oleh jawaban teman-teman.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya santai ketika berbicara di depan orang banyak				
2.	Saya merasa tenang ketika tampil berbicara di depan umum				
3.	Saya mengalami kecemasan yang luar biasa ketika duduk di dalam ruangan sebelum tugas presentasi saya dimulai.				
4.	Tugas presentasi saya menjadi lebih buruk karena saya cemas				
5.	Saya selalu siap menjawab pertanyaan teman walaupun saya tidak bisa menjawab				
6.	Saya lebih panik ketika guru memperhatikan saya berbicara didepan kelas				
7.	Saya bingung mau bilang apa ketika berbicara di depan kelas				
8.	Saya sangat berkonsentrasi saat berbicara di depan kelas				
9.	Saya khawatir lupa akan apa yang telah saya siapkan untuk disampaikan				
10.	Saya akan menutup presentasi ketika saya tidak bisa menjawab pertanyaan				
11.	Saya yakin akan diapresiasi oleh teman-teman saya ketika saya berbicara di depan orang banyak				

12.	Saya sangat percaya diri ketika saya berbicara di depan umum				
13.	Keringat saya selalu bercucuran ketika ssaya berbicara di depan orang banyak				
14.	Saya gugup ketika melihat teman-teman memperhatikan saya saat berbicara di depan orang banyak				
15.	Jantung saya berdetak normal, ketika saya berbicara di depan kelas				
16.	Ketika saya berbicara di depan umum, nafas saya teratur				
17.	Ketika berbicara di depan kelas, jantung saya berdetak sangat kencang				
18.	Saya merasa mau pingsan karena terlalu takut untuk berbicara didepan kelas				
19.	Suara saya terasa normal saat berbicara di depan orang banyak				
20.	Konsentrasi saya terganggu apabila saya menatap teman-teman saya ketika berbicara di depan umum				
21.	Setelah selesai presentasi saya merasa mendapat pengalaman yang menyenangkan				
22.	Saya menyiapkan presentasi dengan baik, dan tidur nyaman sebelum presentasi				
23.	Kaki dan tangan saya gemetar ketika teman-teman mulai banyak bertanya ketika saya berbicara di depan kelas				
24.	Ketika teman-teman mulai banyak bertanya ketika saya berbicara di depan kelas, saya bertambah tegang				
25.	Saya sering menggerakan kaki saya saat berbicara didepan kelas untuk mengurangi cemas				
26.	Saya memilih membolos ketika belum siap untuk tugas presentasi				
27.	Ketika saya presentasi, saya merasa sangat gugup sehingga saya lupa apa yang sudah saya hafalkan				

Lampiran 3

RENCANA PEMBERIAN LAYANAN DAN LAPORAN LAYANAN

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK EKSPERIMEN SESI PERTAMA

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Nama Konseli : NA, DF, SC, PA, IC, AA, DA, NTH, RDP, WNN

Hari, tanggal : Selasa, 30 Januari 2024

Pertemuan Ke : 1 (satu)

Waktu : 1 x 40 Menit

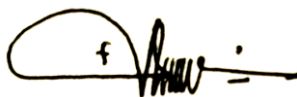
Tempat : Lab computer

Topik Permasalahan : Faktor penyebab kecemasan *public speaking* dan tanda-tanda yang muncul

Media : Silde PPT dan LCD

Cilacap, 29 Januari 2024

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling



Fauzi Yatul Latifah

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia.

MATERI KONSELING KELOMPOK

A. Faktor penyebab kecemasan *public speaking*

1. Kecemasan Saat *Public speaking*

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi yang paling jarang dilaporkan sebab tidak dianggap penting. Sulit untuk mengira jumlah orang yang menderita kecemasan sebab kebanyakan penderita kecemasan tidak konsultasi ke dokter.

Orang percaya bahwa jumlah orang yang menderita disebabkan kecemasan meningkat terlalu pesat diakibatkan tekanan-tekanan dalam kehidupan modern. Namun, beberapa dokter spesialis merasa bahwa tidak ada bukti yang pasti untuk menyatakan bahwa kecemasan. (Ramaiah, 2003).

b. Faktor Penyebab Rasa Cemas

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal kamu mempengaruhi cara berfikir kamu tentang diri kamu sendiri atau orang lain. Hal ini bisa saja karena pengalaman kamu dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan kerja atau yang lainnya, kecemasan biasa kelihatan jika kamu merasa tidak aman pada lingkungan kamu.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi ketika kamu tidak bisa menemukan jalan keluar untuk perasaan kamu didalam hubungan personal. Terutama ketika kamu memendam amarah atau frustrasi dengan jangka waktu yang sangat lama.

3) Sebab fisik

Pikiran dan tubuh sering saling berkomunikasi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. ini sering terlihat dalam kondisi misalnya kehamilan, semasa remaja dan ketika sembuh dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

4) Keturunan

Meskipun ditemukan gangguan emosi dalam keluarga tertentu, itu bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan. (Ramaiah, 2003).

Adapun faktor kecemasan menurut pendapat dari ahli yang lain saat berbicara di depan umum yaitu:

1. Mempunyai pengalaman yang buruk dimasa lalu ketika sedang berbicara di depan umum bisa timbul Kembali, ketika seseorang melakukan sesuatu yang sama pada kemudian hari. Seperti sering dirundung di depan kelas oleh guru maupun temannya adalah contoh pengalaman yang bisa menyebabkan kecemasan *public speaking*.
2. Pikiran tidak rasional. Kecemasan *public speaking* timbul bukan disebabkan oleh peristiwa tersebut yang membuat cemas, akan tetapi kepercayaan dan keyakinan diri menjadi sumber kecemasan. (Minawati, 2022).

Kecemasan *public speaking* bisa terjadi sebab individu mempunyai perasaan negatif, oleh sebab itu komunikasi yang dilaksanakan menghasilkan hasil negatif juga. Devito (1995) mendefinisikan secara detail faktor-faktor penyebab kecemasan *public speaking*, yaitu:

- a) Keterbatasan keahlian dan pengalaman. Individu dengan pengalaman, keahlian dan keterampilan terbatas akan mengalami kecemasan *public speaking*.
- b) Tingkat evaluasi. Individu yang sedang berada didalam evaluasi disaat *public speaking* atau di dalam ruang kelas sangat gampang untuk mengalami kecemasan, misalnya pada saat sesi tanya jawab bersama guru, dan ujian lisan di sekolah.
- c) Status lebih rendah. Seorang pembicara gampang mengalami kecemasan dikalau mengetahui individu atau seseorang yang diajak mempunyai status yang lebih tinggi dari pada pembicaranya. Misalnya : siswa SMK berbicara di depan gurunya.
- d) Menjadi pusat perhatian. Individu semakin menjadi pusat perhatian orang banyak maka kemungkinan mengalami kecemasan *public speaking* akan semakin besar kemungkinan mengalami kecemasan, jika dibandingkan berbicara di dalam kelompok kecil.
- e) Tingkat kemungkinan terprediksi situasi. Situasi akan semakin sulit diprediksi maka semakin besar juga kemungkinan akan mengalami kecemasan berbicara didepan umum.

Tingkat perbedaan. Semakin tinggi tingkat perbedaan antara pembicara dan audient, maka semakin besar juga pembicara akan mengalami kecemasan *public speaking*.

B. TANDA-TANDA KECEMASAN *PUBLIC SPEAKING* MUNCUL

Kecemasan berbicara didepan umum terdapat beberapa aspek, sebagai berikut (Semiun, 2006) :

- a. Aspek suasana hati, seperti kecemasan, tegang, panik dan khawatir. Individu yang mengalami kecemasan akan merasa adanya hukuman yang belum tentu sumbernya, aspek lainnya seperti merasa depresi dan mudah marah.
- b. Aspek kognitif, seperti kekhawatiran akan hukuman yang dicegah oleh individu misalnya merasa takut ditengah keramaian, kemudian berpikir hal-hal yang mengerikan lalu individu akan merencanakan agar dapat terhindar dalam situasi tersebut.
- c. Aspek somatik, dalam aspek ini dibagi menjadi dua yaitu dampak langsung seperti keringat dingin, mulut kering, denyut nadi cepat, kepala terasa berdenyut, dan otot tegang. Kemudian dampak berkepanjangan seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, gangguan pada usus.

Aspek motor, seperti gambaran kognitif dan somatik yang digunakan sebagai usaha untuk melindungi diri dari semua hal dirasa mengancamnya, contohnya individu yang mengalami kecemasan akan merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arah seperti jari-jarinya mengetuk-menetuk, kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK EKSPERIMEN SESI PERTAMA
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Nama Konseli : NA, DF, SC, PA, IC, AA, DA, NTH, RDP, WNN

Kelas/Semester : XI/Genap

Hari, tanggal : Selasa, 30 Januari 2024

Pertemuan ke : 1 (satu)

Waktu : 1 x 40 menit

Tempat : Lab Komputer

Teknik konseling : *Self Talk*

Hasil yang dicapai : Konseli dapat mengidentifikasi penyebab rasa cemas yang ditunjukkan dengan sikap gugup gemetar dan keringat dingin lalu pikiran ngeblank karena takut salah dan malu tidak berani menjawab atau bertanya dikelas.

Cilacap, 01 Februari 2024

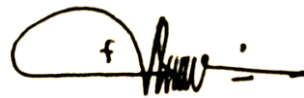
Mengetahui,

Kepala Sekolah



H. Haryanto, S.Ag. M.Pd

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling



Fauzi Yatul Latifah

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK EKPERIMEN SESI KEDUA

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Nama Konseli : NA, DF, SC, PA, IC, AA, DA, NTH, RDP, WNN
Hari, tanggal : Selasa, 06 Februari 2024
Pertemuan Ke : 2 (dua)
Waktu : 1 x 40 Menit
Tempat : Lab Komputer
Topik Permasalahan : Teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan *public speaking*
Media : Silde PPT dan LCD

Cilacap, 05 Februari 2024

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling



Fauzi Yatul Latifah

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia.

MATERI KONSELING KELOMPOK

A. TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *PUBLIC SPEAKING*

Self talk adalah teknik konseling yang berdasarkan pada ide pemrosesan kognitif yang diterapkan pada banyak pendekatan konseling. (Adi Atmoko, 2021). *Self*

talk bisa dimaknai dari bagaimana seseorang bisa mengutarakan apa yang dipikirkan serta berbincang dengan diri sendiri untuk mengutarakan segala sesuatu yang terdapat di dalam diri serta batinnya. *Self talk* atau wicara diri berusaha menampilkan hal-hal yang dipikirkan dan dirasakan yang perlu diutarakan agar bisa dikenali sebagai wujud *self talk* yang sesuai atau tidak. *Self talk* yang Nampak bisa berwujud positif dan negatif. *Self talk* positif yaitu wicara diri secara positif ketika merespon suatu kondisi, sedangkan *self talk* negatif adalah wicara diri yang merespon kondisi secara negatif.

Hidayat memberikan beberapa tips yang harus dipertimbangkan saat melakukan *self talk* supaya menjadi efektif manfaatnya antara lain:

1. Pernyataan *self talk* wajib singkat serta sederhana supaya gampang diingat dan diolah oleh otak.
2. Hubungan pikiran serta gerak yang diperbuat mesti sesuai supaya tujuan gampang tercapai.
3. Keterangan waktu *self talk* disinkronkan dengan apa yang wajib dilaksanakan.
4. *Self talk* positif dominan dilaksanakan daripada *self talk* negatif.

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK EKSPERIMEN SESI KEDUA

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Nama Konseli	: NA, DF, SC, PA, IC, AA, DA, NTH, RDP, WNN
Kelas/Semester	: XI/Genap
Hari, tanggal	: Selasa, 06 Februari 2024
Pertemuan ke	: 2 (dua)
Waktu	: 1 x 40 menit

Tempat : Lab Komputer

Teknik konseling : *Self talk*

Hasil yang dicapai : Konseli menulis kalimat positif *self talk* dikertas lalu mengucapkan didalam hati selama waktu yang disepakati Bersama atau ketika mau berbicara didepan kelas, konseli bisa menerapkan positif *self talk* agar lebih percaya diri.

Cilacap, 07 Februari 2024

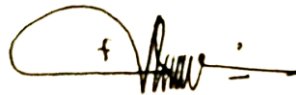
Mengetahui,

Kepala Sekolah



H. Haryanto, S.Ag. M.Pd

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling



Fauzi Yatul Latifah

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK EKSPERIMEN SESI KETIGA

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Nama Konseli : NA, DF, SC, PA, IC, AA, DA, NTH, RDP, WNN

Hari, tanggal : Kamis, 15 Februari 2024

Pertemuan Ke : 3 (tiga)

Waktu : 1 x 40 Menit

Tempat : Lab Komputer

Topik Permasalahan : Teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan *public speaking*

Media : Silde PPT dan LCD

Cilacap, 13 Februari 2024

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling



Fauzi Yatul Latifah

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia.

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK EKSPERIMEN SESI KETIGA

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Nama Konseli : NA, DF, SC, PA, IC, AA, DA, NTH, RDP, WNN

Kelas/Semester : XI/Genap

Hari, tanggal : Kamis, 15 Februari 2024

Pertemuan ke : 3 (tiga)

Waktu : 1 x 40 menit

Tempat : Lab komputer

Teknik konseling : *Self talk*

Hasil yang dicapai : kecemasan *public speaking* berkurang dibuktikan dengan konseli berani untuk berbicara didepan kelas.

Cilacap, 16 Februari 2024

Mengetahui,

Kepala Sekolah



H. Haryanto, S.Ag. M.Pd

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling



Fauzi Yatul Latifah

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK KONTROL SESI PERTAMA

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Nama Konseli : MAP, EAR, RAPM, AM, MNR, NRF, KMP, SA, DS, ISR

Hari, tanggal : Jumat, 02 Februari 2024

Pertemuan Ke : 1 (satu)

Waktu : 1 x 40 Menit

Tempat : Lab komputer

Topik Permasalahan : Faktor penyebab kecemasan *public speaking* dan tanda-tanda yang muncul

Media : Silde PPT dan LCD

Cilacap, 01 Februari 2024

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling



Fauzi Yatul Latifah

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia.

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK KONTROL SESI PERTAMA
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Nama Konseli : MAP, EAR, RAPM, AM, MNR, NRF, KMP, SA, DS, ISR
Kelas/Semester : XI/Genap
Hari, tanggal : Jumat, 02 Februari 2024
Pertemuan ke : 1 (satu)
Waktu : 1 x 40 menit
Tempat : Lab computer
Teknik konseling : *Self talk*
Hasil yang dicapai :

Cilacap, 03 Februari 2024

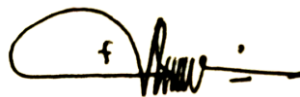
Mengetahui,

Kepala Sekolah



H. Haryanto, S.Ag. M.Pd

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling



Fauzi Yatul Latifah

Lampiran 4

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU

1. Apakah di SMK Tekom MBM Rawalo terdapat siswa yang memiliki kecemasan *public speaking*?
2. Kecemasan *public speaking* tersebut ditandai dengan apa?
3. Penyebab siswa memiliki kecemasan *public speaking* kira-kira kenapa?
4. Prosentase siswa yang mengalami kecemasan *public speaking* kira-kira berapa?
5. Menurut Bapak/Ibu penanganan kecemasan *public speaking* siswa itu perlu atau tidak? Dan alasannya apa?
6. Apakah ada cara khusus yang diberikan oleh guru agar siswa cepat menghilangkan kecemasan *public speaking*?
7. Ketika ada siswa yang mengalami kecemasan *public speaking* respon siswa yang lain bagaimana?
8. Upaya apa yang dilakukan oleh Guru BK untuk mengentaskan kecemasan *public speaking* ?
9. Apakah upaya tersebut efektif untuk mengurangi kecemasan *public speaking*?

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN SISWA

1. Apakah anda pernah merasa cemas?
2. Cemas karena apa? Dan penyebab yang sering terjadi itu karena apa?
3. Apakah anda merasa percaya diri ketika berbicara didepan kelas?
4. Apakah anda pernah merasa cemas saat berbicara didepan kelas, contohnya ditandai dengan panik gugup keringat dingin?
5. Seberapa sering hal tersebut muncul? Dan penyebabnya kira-kira kenapa?
6. Hal apa yang biasanya anda lakukan untuk mengatasi hal tersebut?
7. Apakah cara tersebut efektif untuk mengatasi kecemasan saat berbicara didepan kelas?

Lampiran 5

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN GURU MAPEL

Peneliti : “Apakah di SMK Tekom MBM Rawalo terdapat siswa yang memiliki kecemasan *public speaking*?”

Responden : “Iya ada mbak”

Peneliti : “Kecemasan *public speaking* tersebut ditandai dengan apa?”

Responden : “kecemasan seperti apa ya mbak yang dimaksud disini? Tapi yang saya pahami dan saya rasakan ketika saya cemas akan akan merasa gugup, apa itu yang dimaksud mbak?”

Peneliti : “Nggih bu, seperti ditandai dengan gugup dan lain sebagainya?”

Responden : “Oh kalau tanda-tanda seperti itu ya banyak siswa disini yang merasakan cemas, kebetulan kan saya guru matematika kalo ada tugas presentasi kelompok pasti anak-anak yang aktif dan itu-itu saja yang menyampaikan tugas. Atau ketika saya menunjuk siswa untuk mengerjakan soal didepan kelas ada siswa yang keringat dingin dan gemetar mbak”

Peneliti : “Penyebab siswa memiliki kecemasan *public speaking* kira-kira kenapa?”

Reponden : “Duh kenapa yaa? Saya tidak paham betul. Tapi ya mungkin karena anak-anak belum terbiasa untuk maju kedepan kelas atau berbicara didepan kelas, atau memang anak tersebut pada dasarnya pemalu”

Peneliti : “Baik bu, lalu prosentase siswa yang mengalami kecemasan *public speaking* kira-kira berapa?”

Responden : “Berapa yaa, kebetulan kan saya megang kelas XI saja, kalau di kelas XI disetiap kelasnya anak-anak yang berani untuk maju kedepan kelas hanya sekitar 10 siswa. Sisanya jarang bahkan sama sekali tidak mau maju”

*Peneliti : “Menurut Ibu penanganan kecemasan *public speaking* siswa itu perlu atau tidak? Dan alasannya apa?”*

*Reponden : “Ya jelas perlu mbak, kan *public speaking* itu banyak banget manfaatnya, *public speaking* kaitannya dengan komunikasi kan ya? Jadi menurut saya penanganannya ya sering-sering dilatih aja anak-anak supaya berani maju kedepan”*

*Peneliti : “Apakah ada cara khusus yang diberikan oleh guru agar siswa cepat menghilangkan kecemasan *public speaking*?”*

Responden : “Kalau saya pribadi tidak ada si mbak, paling saya nunjuk siswa kemudian bilang kalau berani maju dapat nilai tambahan”

Peneliti : “Apakah cara tersebut berhasil membuat siswa mau bu?”

Responden : “Mau mbak, mungkin karena terpaksa ya hehe”

*Peneliti : “Ketika ada siswa yang mengalami kecemasan *public speaking* respon siswa yang lain bagaimana?”*

Reponden : “Disurakin mbak atau diledengin lah biasa anak-anak kan Sukanya seperti itu”

*Peneliti : “Kemudian, apakah ibu tau upaya apa yang dilakukan oleh Guru BK untuk mengentaskan kecemasan *public speaking* ?”*

Responden : “Duhh mbak maaf saya kurang paham, tapi kami tetap saling kordinasi dengan Guru BK apabila saya sudah merasa anak tersebut kebangetan. Ada dikelas XI TO dia sama sekali tidak maju akhirnya saya bilang ke Guru BK untuk ditindaklanjuti”

Peneliti : “Apakah upaya tersebut efektif bu untuk mengurangi kecemasan *public speaking*?”

Responden : “Menurut saya efektif mbak, anak tersebut sudah berani maju kedepan walaupun harus tetap dipaksa”

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN GURU BK

Peneliti : “Apakah di SMK Tekom MBM Rawalo terdapat siswa yang memiliki kecemasan *public speaking* bu?”

Responden : “Sebelumnya ini yang dimaksud *public speaking* dilingkungan sekolah seperti presentasi tugas, pidato ya mbak? Maksudnya biar satu pemahaman”

Peneliti : “Nggih bu benar”

Responden : “Iya jelas ada mbak, fenomena tersebut kan wajar terjadi apalagi di masa remaja jelas ada. Wong diumur saya sekarang ini juga kadang merasa cemas saat ngomong didepan orang-orang penting”

Peneliti : “Baik, lalu kecemasan *public speaking* tersebut ditandai dengan apa ya bu?”

Responden : “Banyak tanda mbak, tapi yang sering saya amati siswa gugup kemudian merasa panik saat mau presentasi presentasi, ada yang keringat dingin, kadang ada juga siswa yang bilang “bu saya udah menghafalkan dan menyiapkan semuanya kenapa kok tiba-tiba hilang pas didepan kelas ya?” kemudian ada juga yang sengaja tidak berangkat mbak pas jadwal presentasi”

Peneliti : “Penyebab siswa memiliki kecemasan *public speaking* kira-kira kenapa?”

Reponden : “Ada 2 faktor mbak, internal dan eksternal. Faktor internal mungkin karena siswa tidak percaya diri dengan kemampuannya, sudah berpikiran bahwa ia tidak mampu untuk berbicara didepan umum karena takut salah dan akan dipermalukan. Kalo faktor eksternal kadang ini karena kondisi dikelas, teman-temannya yang senang bercanda akhirnya siswa tersebut merasa gerogi dan buyar konsentrasinya”

Peneliti : “Kemudian prosentase siswa yang mengalami kecemasan public speaking kira-kira berapa ya bu?”

Responden : “ada sekitar 20% sepertinya, soalnya saya belum melakukan tes untuk mengukur prosentasenya mbak”

Peneliti : “Baik bu, paling banyak kelas berapa nggih?”

Responden : “Kelas XI mbak, masa-masa kelas XI kan memang sedang butuh pengarahan terkait sosail pribadinya. Dan yang saya amati memang kelas XI ini banyak sekali yang polah salah satunya ya itu pada belum berani bicara didepan umum padahal kan manfaatnya banyak”

Peneliti : “Menurut Ibu penanganan kecemasan public speaking siswa itu perlu atau tidak? Dan alasannya apa?”

Reponden : “Sangat perlu mbaakk, seperti yang tadi saya katakana bahwa public speaking itu banyak manfaat. Public speaking itu kan seni komunikasi seni menyampaikan pengetahuan, seni mempengaruhi orang lain jadi sangat perlu penanganan untuk siswa yang mengalami kecemasan”

Peneliti : “Ketika ada siswa yang mengalami kecemasan public speaking respon siswa yang lain bagaimana bu?”

Reponden : “Ada yang mendukung supaya tetap berani, tapi ya banyak juga yang merespon negative seperti menyuraki, membercandain, membuat tambah panik dan buyar konsentrasinya”

Peneliti : “Kemudian, upaya apa yang dilakukan oleh Ibu sebagai Guru BK untuk mengentaskan kecemasan *public speaking* ?”

Responden : “Yang saya lakukan seringnya bimbingan klasikal dengan kasih materi terakit tips berbicara didepan umum, atau seperti bermain drama mbak biar semua siswa bisa merasakan peran-peran tertentu dan berani juga tentunya”

Peneliti : “Baik Bu, lalu untuk layanan responsive seperti konseling apakah sudah pernah dilakukan?”

Responden : “Kalau konseling itu paling individu dan sering dilakukan untuk siswa yang bolos, lama tidak berangkat sekolah tanpa keterangan, kemudian berkelahi mbak”

Peneliti : “Oh nggih bu baik, lalu apakah upaya tersebut efektif untuk mengurangi kecemasan *public speaking*?”

Responden : “efektif mbak, namun belum maksimal”

Peneliti : “Tadi kan Ibu bilang bahwa faktor internal karena siswa tidak percaya diri nggih takut salah atau takut dipermalukan, itu berarti kan berasal dari pikiran siswa sendiri nggih?”

Responden : “Iya mbak betul, dari dalam diri siswa tersebut”

Peneliti : “Apakah Ibu sudah pernah menerapkan Teknik *self talk* pak untuk mengurangi kecemasan *public speaking*?”

Responden : “Belum mbak, ini malah jadi masukan untuk saya supaya menerapkan Teknik tersebut. Terimakasih ya”

TRANSKIP WAWANCARA DENGAN SISWA

Peneliti : “Apakah anda pernah merasa cemas?”

Responden : “Pernah bu”

Peneliti : “Cemas karena apa? Dan penyebab yang sering terjadi itu karena apa?”

Responden : “Kadang ngerasa cemas kalau lagi diluar bu, ketemu orang banyak kadang juga ngerasa takut”

Peneliti : “Baik, lalu apakah anda merasa percaya diri ketika berbicara didepan kelas?”

Responden : “Hehehe, saya malu bu”

Peneliti : “Apakah anda pernah merasa cemas saat berbicara didepan kelas, contohnya ditandai dengan panik gugup keringat dingin?”

Responden : “Sering bu, saya sering gugup kaya detak jantungnya itu lebih cepat ketika mau presentasi terus saya akan merasa takut ketika ada kuis di kelas takut ditunjuk tapi tidak bisa menjawab kan lebih malu”

Peneliti : “Seberapa sering hal tersebut muncul? Dan penyebabnya kira-kira kenapa?”

Responden : “Sering lah bu, kadang kalo dibagi tugas dan dibagi jadwal presentasi saya inginnya sakit aja biar tidak presentasi”

Peneliti : “Itu karena apa?”

Responden : “Saya takut salah dan malu bu”

Peneliti : “Hal apa yang biasanya anda lakukan untuk mengatasi hal tersebut?”

Responden : “Biasanya saya memilih menjadi yang terakhir untuk presentasi bu, biar waktunya tinggal sedikit hehe”

Peneliti : “Apakah cara tersebut efektif untuk mengatasi kecemasan saat berbicara didepan kelas?”

Responden : “Lumayan sedikit bisa bu, walaupun besok akan sama lagi caranya seperti it uterus heheh”

Peneliti : “Apakah tidak berdampak kepada nilai ketika seperti itu terus?”

Responden : “Gatau saya bu, yang penting saya sudah berani maju dan kata guru pun seperti itu yang penting maju. Tapi kalau mempengaruhi nilai Yasudah lah gapapa bu adanya seperti itu gimana lagi”

Lampiran V Dokumentasi penelitian



Pembagian Angket Kelas XI



Kelompok Eksperimen Sesi Pertama



Kelompok Eksperimen Sesi Kedua



Kelompok Eksperimen Sesi Ketiga



Kelompok Kontrol



Wawancara dengan Bu Elisa



Wawancara Guru BK

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Fauzi Yatul Latifah
2. Jenis kelamin : Perempuan
3. Tempat, tanggal lahir : Cilacap, 19 April 1999
4. Agama : Islam
5. Alamat : Jl. Dahlia Rt 02/Rw dusun Prumpung, Desa Serang, Kecamatan Cipari, Kabupaten Cilacap
6. No. HP : 081227788175
7. Email : fauziyatul.latifah19@gmail.com
8. Riwayat Pendidikan : - MI Mafatihul Huda Serang (2006-2011)
- MTs Mafatihul Huda Cipari (2011-2014)
- MA Syamsul Huda Kedungreja (2014-2017)
- Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap (2017 – Sekarang)
9. Riwayat organisasi : - HIMA BK
- BEM FKIP
- IMABKIN
- STARLABS
- Paduan Suara