

# LAMPIRAN

**PEMERINTAH KOTA JAMBI**

**DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA**

**SMPN 19 KOTA JAMBI**

*Jalan Dr. Tazar, Buluran Kenali, Kota Jambi, Jambi 36361 Telp. (0741) 64439*

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

|           |                       |  |
|-----------|-----------------------|--|
| <b>A.</b> | <b>Identitas</b>      |  |
|           | Sekolah               | SMPN 19 KOTA JAMBI   |
|           | Fungsi Layanan        | Pemahaman dan pencegahan   |
|           | Bidang Layanan        | Pribadi dan Belajar  |
|           | Topik Layanan         | Kecemasan berbicara di depan kelas   |
|           | Sasaran Layanan       | Siswa kelas VIII A   |
|           | Waktu Pelaksanaan     | 1 x 35 Menit   |
|           | Penyelenggara Layanan | Amaliah Alfadhilah   |
|           | Tempat                | Ruang Kelas VIII A   |
| <b>B.</b> | <b>Tujuan Layanan</b> |  |
|           | Tujuan Umum           | Peserta didik mampu mengenali kecemasan berbicara di depan kelas yang ada pada dirinya   |
|           | Tujuan Khusus         | a. Peserta didik dapat memahami kecemasan berbicara di depan kelas<br>b. Peserta didik mengidentifikasi kecemasan berbicara di depan kelas<br>c. Peserta didik mampu merencanakan mengurangi kecemasan |

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
|           |                        | berbicara di depan kelas  |
| <b>C.</b> | <b>Materi Kegiatan</b> | Dilampirkan   |
| <b>D.</b> | <b>Pelaksanaan</b>     |   |
|           | 1. Tahap Awal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam</li> <li>b. Praktikan mengajak peserta didik (siswa) berdoa sebelum mengikuti layanan.</li> <li>c. Praktikan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>d. Praktikan memperkenalkan diri</li> <li>e. Praktikan menanyakan yang tidak hadir serta mengabsensi siswa.</li> <li>f. Kontrak layanan (kesepakatan layanan) bahwa selama layanan berlangsung siswa akan mengikuti dengan tertib</li> </ul> |
|           | 2. Tahap Inti          | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Praktikan menyampaikan dan menjelaskan materi tentang kecemasan berbicara di depan kelas</li> <li>b. Peserta didik mengamati materi yang diberikan dengan materi layanan.</li> <li>c. Praktikan memberikan musik <i>Mozart Clarinet Concerto in A Major K 622</i> sebagai media terapi</li> <li>d. Praktikan memberikan sugesti agar peserta didik dapat menenangkan pikirannya</li> </ul>                          |
|           | 3. Tahap Akhir         | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Praktikan meminta siswa untuk menyampaikan perasaannya setelah diberikan terapi musik.</li> <li>b. Praktikan menyampaikan kesimpulan tentang kegiatan yang telah disampaikan secara keseluruhan.</li> <li>c. Praktikan mengakhiri pertemuan dengan berdo'a bersama siswa dan mengucapkan salam.</li> </ul>  |
| <b>E.</b> | <b>Metode / Teknik</b> | Ceramah, tanya jawab  |
| <b>F.</b> | <b>Media</b>           | Musk <i>Mozart Clarinet Concerto in A Major K 622</i> , speaker   |

|           |                     |  |
|-----------|---------------------|--|
| <b>G.</b> | <b>Evaluasi</b>     |  |
|           | 1. Penilaian Proses | <p>Praktikan melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan refleksi hasil, hasil setiap siswa diminta untuk menanggapi makna yang didapatkan dari materi yang sudah diberi.</li> <li>b. Sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>c. Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>d. Cara siswa memberikan penjelasan dari pertanyaan dari praktikan</li> </ol>       |
|           | 2. Penilaian Hasil  | <p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan</li> <li>b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/ tidak penting</li> <li>c. Cara guru BK atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami</li> <li>d. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti.</li> </ol> |
| <b>I.</b> | <b>Biaya</b>        | -  |
| <b>J.</b> | <b>Lampiran</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi yang diberikan disajikan secara lengkap</li> <li>2. Lembar kerja peserta didik (kalau ada)</li> </ol>   |

Mengetahui,

Guru BK/Pamong

**Hj. Zuriah, S.Ag**

NIP. 1969119 199802 2 002

Jambi, 5 April 2023

Penyelenggara Layanan

**Amaliah Alfadhilah**

NIM : A1E119106

**PEMERINTAH KOTA JAMBI**

**DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA**

**SMPN 19 KOTA JAMBI**

*Jalan Dr. Tazar, Buluran Kenali, Kota Jambi, Jambi 36361 Telp. (0741) 64439*

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

|           |                       |  |
|-----------|-----------------------|--|
| <b>A.</b> | <b>Identitas</b>      |  |
|           | Sekolah               | SMPN 19 KOTA JAMBI   |
|           | Fungsi Layanan        | Pemahaman dan pencegahan   |
|           | Bidang Layanan        | Pribadi dan Belajar  |
|           | Topik Layanan         | Kecemasan berbicara di depan kelas   |
|           | Sasaran Layanan       | Siswa kelas VIII A   |
|           | Waktu Pelaksanaan     | 1 x 35 Menit   |
|           | Penyelenggara Layanan | Amaliah Alfadhilah   |
|           | Tempat                | Ruang Kelas VIII A   |
| <b>B.</b> | <b>Tujuan Layanan</b> |  |
|           | Tujuan Umum           | Peserta didik mampu mengenali kecemasan berbicara di depan kelas yang ada pada dirinya   |
|           | Tujuan Khusus         | d. Peserta didik dapat memahami kecemasan berbicara di depan kelas<br>e. Peserta didik mengidentifikasi kecemasan berbicara di depan kelas<br>f. Peserta didik mampu merencanakan mengurangi kecemasan |

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
|           |                        | berbicara di depan kelas  |
| <b>C.</b> | <b>Materi Kegiatan</b> | Dilampirkan   |
| <b>D.</b> | <b>Pelaksanaan</b>     |   |
|           | 4. Tahap Awal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>g. Mengucapkan salam</li> <li>h. Praktikan mengajak peserta didik (siswa) berdoa sebelum mengikuti layanan.</li> <li>i. Praktikan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>j. Praktikan memperkenalkan diri</li> <li>k. Praktikan menanyakan yang tidak hadir serta mengabsensi siswa.</li> <li>l. Kontrak layanan (kesepakatan layanan) bahwa selama layanan berlangsung siswa akan mengikuti dengan tertib</li> </ul> |
|           | 5. Tahap Inti          | <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Praktikan menyampaikan dan menjelaskan materi tentang kecemasan berbicara di depan kelas</li> <li>f. Peserta didik mengamati materi yang diberikan dengan materi layanan.</li> <li>g. Praktikan memberikan musik <i>Mozart Clarinet in A Major, K 581</i>. sebagai media terapi</li> <li>h. Praktikan memberikan sugesti agar peserta didik dapat menenangkan pikirannya</li> </ul>                                 |
|           | 6. Tahap Akhir         | <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Praktikan meminta siswa untuk menyampaikan perasaannya setelah diberikan terapi musik.</li> <li>e. Praktikan menyampaikan kesimpulan tentang kegiatan yang telah disampaikan secara keseluruhan.</li> <li>f. Praktikan mengakhiri pertemuan dengan berdoa bersama siswa dan mengucapkan salam.</li> </ul>   |
| <b>E.</b> | <b>Metode / Teknik</b> | Ceramah, tanya jawab  |
| <b>F.</b> | <b>Media</b>           | Musk <i>Mozart Clarinet in A Major, K 581.</i> , speaker  |

|           |                     |  |
|-----------|---------------------|--|
| <b>G.</b> | <b>Evaluasi</b>     |  |
|           | 3. Penilaian Proses | <p>Praktikan melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Melakukan refleksi hasil, hasil setiap siswa diminta untuk menanggapi makna yang didapatkan dari materi yang sudah diberi.</li> <li>f. Sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>g. Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>h. Cara siswa memberikan penjelasan dari pertanyaan dari praktikan</li> </ul>       |
|           | 4. Penilaian Hasil  | <p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan</li> <li>f. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/ tidak penting</li> <li>g. Cara guru BK atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami</li> <li>h. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti.</li> </ul> |
| <b>I.</b> | <b>Biaya</b>        | -  |
| <b>J.</b> | <b>Lampiran</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>3. Materi yang diberikan disajikan secara lengkap</li> <li>4. Lembar kerja peserta didik (kalau ada)</li> </ul>   |

Mengetahui,

Guru BK/Pamong

**Hj. Zuriyah, S.Ag**

NIP. 1969119 199802 2 002

Jambi, 12 April 2023

Penyelenggara Layanan

**Amaliah Alfadhilah**

NIM : A1E119106

**PEMERINTAH KOTA JAMBI**

**DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA**

**SMPN 19 KOTA JAMBI**

*Jalan Dr. Tazar, Buluran Kenali, Kota Jambi, Jambi 36361 Telp. (0741) 64439*

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>A. Identitas</b>      |  |
| Sekolah                  | SMPN 19 KOTA JAMBI   |
| Fungsi Layanan           | Pemahaman dan pencegahan   |
| Bidang Layanan           | Pribadi dan Belajar  |
| Topik Layanan            | Kecemasan berbicara di depan kelas   |
| Sasaran Layanan          | Siswa kelas VIII A   |
| Waktu Pelaksanaan        | 1 x 35 Menit   |
| Penyelenggara Layanan    | Amaliah Alfadhilah   |
| Tempat                   | Ruang Kelas VIII A   |
| <b>B. Tujuan Layanan</b> |  |
| Tujuan Umum              | Peserta didik mampu mengenali kecemasan berbicara di depan kelas yang ada pada dirinya   |
| Tujuan Khusus            | g. Peserta didik dapat memahami kecemasan berbicara di depan kelas<br>h. Peserta didik mengidentifikasi kecemasan berbicara di depan kelas<br>i. Peserta didik mampu merencanakan mengurangi kecemasan |

|           |                        |  |
|-----------|------------------------|--|
|           |                        | berbicara di depan kelas   |
| <b>C.</b> | <b>Materi Kegiatan</b> | Dilampirkan  |
| <b>D.</b> | <b>Pelaksanaan</b>     |  |
|           | 7. Tahap Awal          | <p>m. Mengucapkan salam</p> <p>n. Praktikan mengajak peserta didik (siswa) berdoa sebelum mengikuti layanan.</p> <p>o. Praktikan menanyakan kabar kepada siswa.</p> <p>p. Praktikan memperkenalkan diri</p> <p>q. Praktikan menanyakan yang tidak hadir serta mengabsensi siswa.</p> <p>r. Kontrak layanan (kesepakatan layanan) bahwa selama layanan berlangsung siswa akan mengikuti dengan tertib</p> |
|           | 8. Tahap Inti          | <p>i. Praktikan menyampaikan dan menjelaskan materi tentang kecemasan berbicara di depan kelas</p> <p>j. Peserta didik mengamati materi yang diberikan dengan materi layanan.</p> <p>k. Praktikan memberikan musik <i>Relaxing Mozart Clarinet Concerto</i> sebagai media terapi</p> <p>l. Praktikan memberikan sugesti agar peserta didik dapat menenangkan pikirannya</p>                              |
|           | 9. Tahap Akhir         | <p>g. Praktikan meminta siswa untuk menyampaikan perasaannya setelah diberikan terapi musik.</p> <p>h. Praktikan menyampaikan kesimpulan tentang kegiatan yang telah disampaikan secara keseluruhan.</p> <p>i. Praktikan mengakhiri pertemuan dengan berdo'a bersama siswa dan mengucapkan salam.</p>  |
| <b>E.</b> | <b>Metode / Teknik</b> | Ceramah, tanya jawab   |
| <b>F.</b> | <b>Media</b>           | Musk <i>Relaxing Mozart Clarinet Concerto</i> , speaker  |

|           |                     |  |
|-----------|---------------------|--|
| <b>G.</b> | <b>Evaluasi</b>     |  |
|           | 5. Penilaian Proses | <p>Praktikan melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Melakukan refleksi hasil, hasil setiap siswa diminta untuk menanggapi makna yang didapatkan dari materi yang sudah diberi.</li> <li>j. Sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>k. Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>l. Cara siswa memberikan penjelasan dari pertanyaan dari praktikan</li> </ul>       |
|           | 6. Penilaian Hasil  | <p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan</li> <li>j. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/ tidak penting</li> <li>k. Cara guru BK atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami</li> <li>l. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti.</li> </ul> |
| <b>I.</b> | <b>Biaya</b>        | -  |
| <b>J.</b> | <b>Lampiran</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Materi yang diberikan disajikan secara lengkap</li> <li>6. Lembar kerja peserta didik (kalau ada)</li> </ul>   |

Mengetahui,

Guru BK/Pamong

**Hj. Zuriah, S.Ag**

NIP. 1969119 199802 2 002

Jambi, 3 Mei 2023

Penyelenggara Layanan

**Amaliah Alfadhilah**

NIM : A1E119106



Penentuan skor :

Skor total :  $\frac{\text{Jumlah skor}}{50} \times 100$

50

Kriteria hasil

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 74-100 | Sangat aktif        |
| 68-73  | Aktif               |
| 52-67  | Cukup aktif         |
| 36-51  | Kurang aktif        |
| 20-35  | Sangat kurang aktif |

Jambi, 2023

Pemberi Layanan,

Amaliah Alfadhilah

**INTSTRUMEN PENILAIAN HASIL**  
**LAYANAN KLASIKAL**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

**PETUNJUK !**

1. Jawablah pertanyaan ini sesuai dengan aspek yang ada
2. Berilah tanda (  $\sqrt{\quad}$  ) pada kolom yang disediakan
3. Pilih IYA jika pernyataan sesuai dengan diri anda atau TIDAK jika pernyataan tidak sesuai dengan diri anda.

| NO                | Pernyataan   | Jawaban |       |
|-------------------|--|---------|-------|
|                   |  | IYA     | TIDAK |
| 1.                | Materi layanan yang diberikan sangat menyenangkan                  |         |       |
| 2.                | Layanan yang diberikan sangat penting                              |         |       |
| 3.                | Saya mengetahui cara mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas |         |       |
| 4.                | Penyelenggara layanan dapat memberikan layanan dengan baik         |         |       |
| 5.                | Layanan yang diberikan sangat menarik                              |         |       |
| 6.                | Saya mampu mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas           |         |       |
| 7.                | Pemberi layanan dapat membuat layanan menjadi lebih menarik        |         |       |
| <b>TOTAL SKOR</b> |  |         |       |

Penentuan skor :

Skor total :  $\frac{\text{Jumlah benar}}{50} \times 100$

50

Kriteria hasil

| %      | Kategori skor     |
|--------|-------------------|
| 75-100 | Sangat mengetahui |
| 50-74  | Mengetahui        |
| 25-49  | Cukup mengetahui  |
| 0-24   | Kurang mengetahui |

Jambi, 2023

Pemberi Layanan,

Amaliah Alfadhilah

**PEMERINTAH KOTA JAMBI**

**DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA**

**SMPN 19 KOTA JAMBI**

*Jalan Dr. Tazar, Buluran Kenali, Kota Jambi, Jambi 36361 Telp. (0741) 64439*

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>A. Identitas</b>      |  |
| Sekolah                  | SMPN 19 KOTA JAMBI   |
| Fungsi Layanan           | Pemahaman dan pencegahan   |
| Bidang Layanan           | Pribadi dan Belajar  |
| Topik Layanan            | Kecemasan berbicara di depan kelas   |
| Sasaran Layanan          | Siswa kelas VIII B   |
| Waktu Pelaksanaan        | 1 x 35 Menit   |
| Penyelenggara Layanan    | Amaliah Alfadhilah   |
| Tempat                   | Ruang Kelas VIII B   |
| <b>B. Tujuan Layanan</b> |  |
| Tujuan Umum              | Peserta didik mampu mengenali kecemasan berbicara di depan kelas yang ada pada dirinya   |
| Tujuan Khusus            | j. Peserta didik dapat memahami kecemasan berbicara di depan kelas<br>k. Peserta didik mengidentifikasi kecemasan berbicara di depan kelas |

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
|           |                        | l. Peserta didik mampu merencanakan mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas   |
| <b>C.</b> | <b>Materi Kegiatan</b> | Dilampirkan   |
| <b>D.</b> | <b>Pelaksanaan</b>     |   |
|           | 10. Tahap Awal         | <ul style="list-style-type: none"> <li>s. Mengucapkan salam</li> <li>t. Praktikan mengajak peserta didik (siswa) berdoa sebelum mengikuti layanan.</li> <li>u. Praktikan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>v. Praktikan memperkenalkan diri</li> <li>w. Praktikan menanyakan yang tidak hadir serta mengabsensi siswa.</li> <li>x. Kontrak layanan (kesepakatan layanan) bahwa selama layanan berlangsung siswa akan mengikuti dengan tertib</li> </ul>                                       |
|           | 11. Tahap Inti         | <ul style="list-style-type: none"> <li>m. Praktikan menyampaikan dan menjelaskan materi tentang kecemasan berbicara di depan kelas</li> <li>n. Peserta didik mengamati materi yang diberikan dengan materi layanan.</li> <li>o. Praktikan mengadakan tanya jawab dengan siswa seputar layanan yang diberikan</li> <li>p. Praktikan mengajak siswa untuk menanggapi isi layanan</li> <li>q. Praktikan memberikan umpan balik positif atas keberhasilan siswa dalam menyampaikan pendapat.</li> </ul> |
|           | 12. Tahap Akhir        | <ul style="list-style-type: none"> <li>j. Praktikan meminta siswa untuk menyimpulkan dari materi yang telah disampaikan</li> <li>k. Praktikan menyampaikan kesimpulan tentang materi yang telah disampaikan secara keseluruhan.</li> <li>l. Praktikan mengakhiri pertemuan dengan berdoa bersama</li> </ul>   |

|           |                        |  |
|-----------|------------------------|--|
|           |                        | siswa dan mengucapkan salam.   |
| <b>E.</b> | <b>Metode / Teknik</b> | Ceramah, tanya jawab   |
| <b>F.</b> | <b>Media</b>           | Laptop, Infocus, power point   |
| <b>G.</b> | <b>Evaluasi</b>        |  |
|           | 7. Penilaian Proses    | <p>Praktikan melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <p>m. Melakukan refleksi hasil, hasil setiap siswa diminta untuk menanggapi makna yang didapatkan dari materi yang sudah diberi.</p> <p>n. Sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan.</p> <p>o. Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</p> <p>p. Cara siswa memberikan penjelasan dari pertanyaan dari praktikan</p>      |
|           | 8. Penilaian Hasil     | <p>Evalusi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <p>m. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan</p> <p>n. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/ tidak penting</p> <p>o. Cara guru BK atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami</p> <p>p. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti.</p> |
| <b>I.</b> | <b>Biaya</b>           | -  |
| <b>J.</b> | <b>Lampiran</b>        | <p>7. Materi yang diberikan disajikan secara lengkap</p> <p>8. Lembar kerja peserta didik (kalau ada)</p>  |

Mengetahui,

Guru BK/Pamong

**Hj. Zuriah, S.Ag**

NIP. 1969119 199802 2 002

Jambi, 5 April 2023

Penyelenggara Layanan

**Amaliah Alfadhilah**

NIM : A1E119106

## MATERI LAYANAN

### PENGERTIAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS

Kecemasan atau anxiety umumnya dapat dirasakan oleh semua orang, yang membedakannya adalah bagaimana orang tersebut menyikapi rasa cemas yang ada di dalam dirinya dan bagaimana mereka mengendalikannya. Ada sebagian orang yang mampu mengendalikan rasa cemasnya namun tidak jarang juga ada mereka yang malah larut di dalam rasa cemasnya.

Menurut Lubis (dalam Mukholil, 2018) kecemasan merupakan perasaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi. *Canadian Mental Health Association* (dalam Cristhianto dkk, 2020) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap berbagai peristiwa dalam hidup sehari-hari. Kecemasan merupakan salah satu sistem peringatan dini yang manusia miliki guna menyiapkan diri akan adanya bahaya dan ancaman yang datang (respon akan ancaman tersebut bisa berupa lawan (*fight*), lari (*flight*), atau diam (*freeze*)).

Dalam disiplin ilmu komunikasi, rasa malu atau kecemasan dikenal dengan *Communication Apprehension (CA)*, yaitu rasa cemas dengan tindak komunikasi yang akan dan sedang dilakukan dengan orang lain (*a sense of anxiety with either real or anticipated communication with others*) (Muslimin & Maswan, 2021). Kecemasan dalam berkomunikasi ini dalam realitasnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal dan bukan menjadi persoalan yang

serius bagi setiap orang, sepanjang individu tersebut mampu mereduksi *communication apprehension (CA)* yang dihadapainya, sehingga tingkat kecemasannya tidak mengganggu atau berpengaruh terhadap tindak komunikasi yang dilakukannya.

Studi Utami (dalam Kholisin, 2014;83) menemukan bahwa seseorang akan merasa cemas bila dihadapkan dengan situasi yang berada di luar kendali, tidak menyenangkan, dan tidak kompromi dengan yang diinginkan. Namun, kecemasan tersebut bisa dikendalikan dengan kecerdasan emosional yang tinggi. Menurut Liliweri (dalam Tika dkk,2017;243), komunikasi publik adalah komunikasi yang dilakukan oleh seorang kepada sejumlah orang yang berbeda latar belakang kebudayaan dalam situasi pertemuan (rapat, seminar, lokarya, simposium, dan kongres).

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan berbicara di depan umum khususnya didepan kelas ialah perasaan yang dialami oleh individu mengenai ketidaknyamannya berbicara didepan banyak orang dalam suasana yang formal.

**PEMERINTAH KOTA JAMBI**

**DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA**

**SMPN 19 KOTA JAMBI**

*Jalan Dr. Tazar, Buluran Kenali, Kota Jambi, Jambi 36361 Telp. (0741) 64439*

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>A. Identitas</b>      |  |
| Sekolah                  | SMPN 19 KOTA JAMBI   |
| Fungsi Layanan           | Pemahaman dan pencegahan   |
| Bidang Layanan           | Pribadi dan Belajar  |
| Topik Layanan            | Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Kelas   |
| Sasaran Layanan          | Siswa kelas VIII B   |
| Waktu Pelaksanaan        | 1 x 35 Menit   |
| Penyelenggara Layanan    | Amaliah Alfadhilah   |
| Tempat                   | Ruang Kelas VIII B   |
| <b>B. Tujuan Layanan</b> |  |
| Tujuan Umum              | Peserta didik mampu mengenali aspek-aspek berbicara di depan kelas   |
| Tujuan Khusus            | a. Peserta didik dapat memahami aspek-aspek kecemasan berbicara di depan kelas<br>b. Peserta didik mengidentifikasi aspek-aspek kecemasan berbicara di depan kelas<br>c. Peserta didik mampu merencanakan mengurangi kecemasan |

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
|           |                        | berbicara di depan kelas  |
| <b>C.</b> | <b>Materi Kegiatan</b> | Dilampirkan   |
| <b>D.</b> | <b>Pelaksanaan</b>     |   |
|           | 1. Tahap Awal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam</li> <li>b. Praktikan mengajak peserta didik (siswa) berdoa sebelum mengikuti layanan.</li> <li>c. Praktikan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>d. Praktikan memperkenalkan diri</li> <li>e. Praktikan menanyakan yang tidak hadir serta mengabsensi siswa.</li> <li>f. Kontrak layanan (kesepakatan layanan) bahwa selama layanan berlangsung siswa akan mengikuti dengan tertib</li> </ul>                                       |
|           | 2. Tahap Inti          | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Praktikan menyampaikan dan menjelaskan materi tentang kecemasan berbicara di depan kelas</li> <li>b. Peserta didik mengamati materi yang diberikan dengan materi layanan.</li> <li>c. Praktikan mengadakan tanya jawab dengan siswa seputar layanan yang diberikan</li> <li>d. Praktikan mengajak siswa untuk menanggapi isi layanan</li> <li>e. Praktikan memberikan umpan balik positif atas keberhasilan siswa dalam menyampaikan pendapat.</li> </ul> |
|           | 3. Tahap Akhir         | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Praktikan meminta siswa untuk menyimpulkan dari materi yang telah disampaikan</li> <li>b. Praktikan menyampaikan kesimpulan tentang materi yang telah disampaikan secara keseluruhan.</li> <li>c. Praktikan mengakhiri pertemuan dengan berdo'a bersama siswa dan mengucapkan salam.</li> </ul>   |

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
| <b>E.</b> | <b>Metode / Teknik</b> | Ceramah, tanya jawab  |
| <b>F.</b> | <b>Media</b>           | Laptop, Infocus, power point  |
| <b>G.</b> | <b>Evaluasi</b>        |   |
|           | 1. Penilaian Proses    | <p>Praktikan melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan refleksi hasil, hasil setiap siswa diminta untuk menanggapi makna yang didapatkan dari materi yang sudah diberi.</li> <li>b. Sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>c. Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>d. Cara siswa memberikan penjelasan dari pertanyaan dari praktikan</li> </ol>      |
|           | 2. Penilaian Hasil     | <p>Evalusi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan</li> <li>b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/ tidak penting</li> <li>c. Cara guru BK atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami</li> <li>d. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti.</li> </ol> |
| <b>I.</b> | <b>Biaya</b>           | -   |
| <b>J.</b> | <b>Lampiran</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi yang diberikan disajikan secara lengkap</li> <li>2. Lembar kerja peserta didik (kalau ada)</li> </ol>  |

Mengetahui,

Guru BK/Pamong

**Hj. Zuriah, S.Ag**

NIP. 1969119 199802 2 002

Jambi, 12 April 2023

Penyelenggara Layanan

**Amaliah Alfadhilah**

NIM : A1E119106

## **MATERI LAYANAN**

### **ASPEK-ASPEK KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS**

Menurut Daradjat (dalam Faried L & Nashori F, 2012;67), aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu: a) fisiologis: bentuk reaksi fisiologis berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang dan sesak nafas; b) psikologis: yang terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

c. Aspek kognitif

Termasuk dalam aspek ini adalah tidak mampu memusatkan perhatian

d. Aspek afektif

Termasuk dalam aspek ini antara lain : takut, merasa dirinya akan ditimpa bahaya.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Setyawan dkk, 2020;2) mengemukakan aspek-aspek kecemasan ada tiga, yaitu

4. Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, kesedihan, mencela diri sendiri atau orang lain.
5. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya

6. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Seperti timbul jantung yang berdetak lebih ketas, nafas yang lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

Menurut Greenberger dan Padesky (dalam Kholisin,2014;88) aspek-aspek kecemasan ditandai dengan empat keadaan. 1). Reaksi fisik yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing. 2). Reaksi perilaku yaitu menghindari, meninggalkan, dan menjauhi hal yang menjadikan cemas. 3). Reaksi pemikiran yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri sendiri tidak mampu mengatasi masalah, dan khawatir keburukan akan terjadi. 4). Suasana hati yaitu gugup, jengkel, dan panik.

Semiun Y (dalam Wahyuni S, 2013;222) menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

- e. Aspek suasana hati. Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah.
- f. Aspek kognitif. Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang

diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah khayak ramai (*agorapho*) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

- g. Aspek somatik. Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah Aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, Aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.
- h. Aspek motorik. Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-menetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

**PEMERINTAH KOTA JAMBI**

**DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA**

**SMPN 19 KOTA JAMBI**

*Jalan Dr. Tazar, Buluran Kenali, Kota Jambi, Jambi 36361 Telp. (0741) 64439*

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>A. Identitas</b>      |  |
| Sekolah                  | SMPN 19 KOTA JAMBI   |
| Fungsi Layanan           | Pemahaman dan pencegahan   |
| Bidang Layanan           | Pribadi dan Belajar  |
| Topik Layanan            | Faktor-faktor Kecemasan Berbicara di Depan Kelas   |
| Sasaran Layanan          | Siswa kelas VIII B   |
| Waktu Pelaksanaan        | 1 x 35 Menit   |
| Penyelenggara Layanan    | Amaliah Alfadhilah   |
| Tempat                   | Ruang Kelas VIII B   |
| <b>B. Tujuan Layanan</b> |  |
| Tujuan Umum              | Peserta didik mampu mengenali factor-faktor berbicara di depan kelas   |
| Tujuan Khusus            | a. Peserta didik dapat memahami factor-faktor kecemasan berbicara di depan kelas<br>b. Peserta didik mengidentifikasi factor-faktor kecemasan berbicara di depan kelas<br>c. Peserta didik mampu merencanakan mengurangi kecemasan |

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
|           |                        | berbicara di depan kelas  |
| <b>C.</b> | <b>Materi Kegiatan</b> | Dilampirkan   |
| <b>D.</b> | <b>Pelaksanaan</b>     |   |
|           | 1. Tahap Awal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam</li> <li>b. Praktikan mengajak peserta didik (siswa) berdoa sebelum mengikuti layanan.</li> <li>c. Praktikan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>d. Praktikan memperkenalkan diri</li> <li>e. Praktikan menanyakan yang tidak hadir serta mengabsensi siswa.</li> <li>f. Kontrak layanan (kesepakatan layanan) bahwa selama layanan berlangsung siswa akan mengikuti dengan tertib</li> </ul>                                       |
|           | 2. Tahap Inti          | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Praktikan menyampaikan dan menjelaskan materi tentang kecemasan berbicara di depan kelas</li> <li>b. Peserta didik mengamati materi yang diberikan dengan materi layanan.</li> <li>c. Praktikan mengadakan tanya jawab dengan siswa seputar layanan yang diberikan</li> <li>d. Praktikan mengajak siswa untuk menanggapi isi layanan</li> <li>e. Praktikan memberikan umpan balik positif atas keberhasilan siswa dalam menyampaikan pendapat.</li> </ul> |
|           | 3. Tahap Akhir         | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Praktikan meminta siswa untuk menyimpulkan dari materi yang telah disampaikan</li> <li>b. Praktikan menyampaikan kesimpulan tentang materi yang telah disampaikan secara keseluruhan.</li> <li>c. Praktikan mengakhiri pertemuan dengan berdo'a bersama siswa dan mengucapkan salam.</li> </ul>   |

|           |                        |   |
|-----------|------------------------|---|
| <b>E.</b> | <b>Metode / Teknik</b> | Ceramah, tanya jawab  |
| <b>F.</b> | <b>Media</b>           | Laptop, Infocus, power point  |
| <b>G.</b> | <b>Evaluasi</b>        |   |
|           | 1. Penilaian Proses    | <p>Praktikan melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan refleksi hasil, hasil setiap siswa diminta untuk menanggapi makna yang didapatkan dari materi yang sudah diberi.</li> <li>b. Sikap atau antusias siswa dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>c. Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>d. Cara siswa memberikan penjelasan dari pertanyaan dari praktikan</li> </ol>      |
|           | 2. Penilaian Hasil     | <p>Evalusi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan</li> <li>b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/ tidak penting</li> <li>c. Cara guru BK atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami</li> <li>d. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti.</li> </ol> |
| <b>I.</b> | <b>Biaya</b>           | -   |
| <b>J.</b> | <b>Lampiran</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi yang diberikan disajikan secara lengkap</li> <li>2. Lembar kerja peserta didik (kalau ada)</li> </ol>  |

Mengetahui,

Guru BK/Pamong

**Hj. Zuriah, S.Ag**

NIP. 1969119 199802 2 002

Jambi, 3 Mei 2023

Penyelenggara Layanan

**Amaliah Alfadhilah**

NIM : A1E119106

## MATERI LAYANAN

### **FAKTOR-FAKTOR KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS**

Rogers (dalam Yosefina,2021;100) mengungkapkan bahwa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir yang keliru. Seseorang yang berbicara di depan umum berpikir bahwa dirinya sedang diadili, merasa bahwa penampilan dan gerak-gerik serta ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang.

Burgoon dan Ruffner, Geist ( dalam Heni,2022 ) menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

#### d. Pengalaman Individu

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

Selain itu menurut Gufron dan Risnawita (2012:145) menjelaskan ditinjau dari teori psikologianalisis kecemasan dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental.

#### e. Citra Diri Individu

Keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan umum. ketidakpercayaan yang

muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keringat dingin dan jantung berdebar.

f. Perspektif Negatif

Menurut Gufron dan Risnawita (2012:145) ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Individu merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu hal sehingga menimbulkan perasaan cemas dalam dirinya. individu mempersepsikan situasi disekitarnya tidak mendukungnya. dengan situasi tersebut, individu menilai dirinya tidak mampu.



