

SKRIPSI

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK ASERTIVE UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
BERKOMUNIKASI SISWA SMAN 10 KOTA JAMBI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP
Universitas Jambi*



OLEH:

KHAIRUNNISA

NIM. A1E119131

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2023

ABSTRAK

Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertive untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMAN 10 Kota Jambi.

Nama : Khairunnisa

NIM : A1E119131

Dosen Pembimbing I : Drs. Nelyahardi Gutji, M. Pd.

Dosen Pembimbing II : Muhammad Ferdiansyah, S.Pd., M.Pd., Kons.

Latar belakang penelitian ini adalah berdasarkan fenomena di lapangan yang dilakukan oleh peneliti di SMA N 10 Kota Jambi terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi. Gejala yang dapat dilihat secara langsung yaitu siswa gugup dalam berpendapat, tidak percaya diri, dan malu. Faktor kecemasan berkomunikasi yaitu karena takut salah dan tidak percaya diri, serta takut ditertawakan oleh siswa lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa. Adapun manfaat penelitian ini secara teoritis yaitu bisa digunakan sebagai pengembangan pustaka ilmu pengetahuan khususnya bimbingan dan konseling, sedangkan secara praktis dibagi menjadi 3 yaitu untuk guru BK, siswa, dan bagi peneliti.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL) dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive. Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 siklus, dimana dalam satu siklus dilakukan sebanyak 2 pertemuan dan pada setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Untuk melihat proses dari setiap siklus yaitu adanya lembaran angket yang diisi oleh siswa serta lembaran observasi yang diisi oleh kolabulator.

Berdasarkan hasil yang didapatkan setelah pelaksanaan siklus I pertemuan I yaitu 79%, kemudian siklus I pertemuan II 72%, pada siklus II pertemuan I 61%, siklus II pertemuan II 59%, dilanjutkan pada siklus III pertemuan I 55%, pada siklus III pertemuan II berkurang menjadi 35%. Terdapat penurunan kecemasan berkomunikasi setiap siklus sehingga teknik asertive dengan layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa.

Kata Kunci: Kecemasan Berkomunikasi, Teknik Asertive, Layanan Bimbingan Kelompok.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah swt, sebab karena limpahan rahmat dan hidayah- nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian skripsi dengan judul “*Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertive Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMAN 10 Kota Jambi*”. Guna memenuhi sebagai persyaratan untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.

Segala hal yang telah dilalui peneliti dalam menyusun skripsi ini baik suka maupun duka. Namun atas berkat kesabaran dan bantuan dari semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga peneliti dapat menyelesaikan dalam waktu yang telah direncanakan. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M. Sc., Ph. D. Selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, M. Sc. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. K.A. Rahman, M. Pd. I. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
4. Bapak Drs. Nelyahardi Gutji, M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi serta selaku pembimbing I skripsi yang telah memberikan ilmunya selama proses bimbingan skripsi dengan kesabaran dan

ketelitian, dan memberikan masukan ataupun arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Bapak Muhammad Ferdiansyah, S.Pd., M.Pd., Kons. Selaku pembimbing II skripsi yang selalu bersedia membimbing, memberikan masukan dan motivasi secara tulus dalam pembuatan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang telah memberikan segala ilmu selama melaksanakan perkuliahan.
7. Staf TU yang sudah membantu segala kebutuhan penelitian skripsi.
8. Ibu Nova Deswita, S.Pd., M.Pd. Selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Kota Jambi.
9. Ibu Lela, S.Pd., M.Pd., Kons. Selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 10 Kota Jambi yang sudah bersedia membantu dan meluangkan waktunya untuk menjadi kolabolator dan membantu dalam penelitian ini.
10. Bapak/Ibu Staf TU di SMA Negeri 10 Kota Jambi.
11. Bapak Ibrahim dan Ibu Nursamsi beserta saudara peneliti Fitriani, Bahrul Ulum dan Tri Ivo Nevna Selaku keluarga besar peneliti yang selalu mendo'akan, selalu menguatkan dan memberikan segala bentuk dukungan sehingga peneliti diberi kelancaran dalam masa perkulihan dan penulisan skripsi ini.
12. Untuk orang terkasih Riski Adiyana Putra yang selalu memberi semangat kapanpun baik secara langsung mau tidak langsung kepada peneliti.

13. Untuk Hasanatul Arni R, Faris, Ira, Tiwi, Ega, Eca yang selalu menemani dan memberi masukan serta motivasi kepada peneliti untuk terus semangat.
14. Teman- teman seperjuangan Bk angkatan 2019 yang senantiasa membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti sangat berharap agar skripsi ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan dan pengetahuan. Meskipun sudah berusaha semaksimal mungkin dalam penulisan skripsi ini, peneliti juga menyadari bahwa masih terdapatnya banyak kekurangan dalam skripsi ini. Atas segala perhatian peneliti ucapkan terima kasih.

Jambi, 2 Juni 2023

Khairunnisa

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Pengertian Istilah.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Kecemasan Berkomunikasi.....	8
1. Pengertian Kecemasan Berkomunikasi	8
2. Aspek-aspek Kecemasan Berkomunikasi.....	9
3. Faktor-faktor Kecemasan Berkomunikasi	11
4. Tipe-tipe kecemasan Berkomunikasi	12
5. Dampak Kecemasan Berkomunikasi.....	13
6. Cara Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi	14
B. Layanan Bimbingan Kelompok	15
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	15
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	17
3. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok	18
4. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok	18
5. Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	19
6. Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	20
C. Teknik Asertif.....	21
1. Pengertian Teknik Asertif	21

2. Tujuan Teknik Asertif.....	22
3. Prosedur Pelaksanaan Teknik Asertif.....	23
D. Kaitan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi	24
E. Praktik Relevan	26
F. Kerangka Berpikir.....	27
G. Hipotesis Tindakan	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. <i>Setting</i> Penelitian Tindakan Layanan (PTL)	28
B. Subjek Penelitian.....	28
C. Instrumen Penelitian	29
1. Observasi	30
2. Wawancara.....	30
3. Angket.....	30
4. Dokumentasi	31
D. Teknik Analisis Data	32
E. Prosedur Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Gambaran Umum	41
B. Hasil Siklus	41
1. Siklus I	42
2. Siklus II.....	56
3. Siklus III.....	71
C. Pembahasan.....	86
BAB V PENUTUP	89
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling	89
C. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 1.1 Nama Subjek Penelitian	29
Table 2.1 Kisi-Kisi Angket Kecemasan Berkomunikasi	31
Table 3.1 Kriteria Tafsiran Persentase	32
Table 4.1 Skenario Bimbingan Kelompok.....	33
Table 5.1 Waktu Pelaksanaan Pra Penelitian Tindakan.....	41
Tabel 6. 1 Skenario Siklus I Pertemuan I.....	42
Tabel 6. 2 Hasil Angket Siklus I Pertemuan I.....	47
Tabel 6. 3 Lembar Observasi Siklus I Pertemuan I	47
Tabel 6. 4 Skenario Siklus I Pertemuan II	50
Tabel 6. 5 Hasil Angket Siklus I Pertemuan II	54
Tabel 6. 6 Lembar Observasi Siklus I Pertemuan II	54
Tabel 7. 1 Skenario Siklus II Pertemuan I	57
Tabel 7. 2 Hasil Angket Siklus II Pertemuan I	61
Tabel 7. 3 Lembar Observasi Siklus II Pertemuan I	62
Tabel 7. 4 Skenario Siklus II Pertemuan II.....	64
Tabel 7. 5 Hasil Angket Siklus II Pertemuan II.....	68
Tabel 7. 6 Lembar Observasi Siklus II Pertemuan II.....	69
Tabel 8. 1 Skenario Siklus III Pertemuan I.....	72
Tabel 8. 2 Hasil Angket Siklus III Pertemuan I.....	76
Tabel 8. 3 Lembar Observasi Siklus III Pertemuan I.....	76
Tabel 8. 4 Skenario Siklus III Pertemuan II.....	79
Tabel 8. 5 Hasil Angket Siklus III Pertemuan II.....	84
Tabel 8. 6 Lembar Observasi Siklus III Pertemuan II	84
Tabel 9. 1 Pembahasan Siklus.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan atau berinteraksi yang saling membutuhkan antara satu dengan yang lain. Manusia sebagai makhluk sosial hanya dapat berkembang dan bertahan hidupnya dengan cara bekerja sama. Dengan begitu manusia harus mampu berkomunikasi agar dapat bergaul dengan orang baru agar diterima baik dilingkungan tempat mereka berada. Salah satu tempat untuk melakukan interaksi yaitu di masyarakat maupun di sekolah.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menjadi tempat bagi anak-anak untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, mendidik dengan memberikan kecakapan-kecakapan yang dibutuhkan siswa, memberikan pengajaran, memberikan latihan-latihan praktis yang berwujud keterampilan diri dalam hal berkomunikasi, keberanian mengungkapkan pendapat dan sebagainya.

Pada saat pembelajaran berlangsung, komunikasi sangat berpengaruh untuk kelancaran dalam proses belajar mengajar dalam kelas. Komunikasi yang dimaksud yaitu guru meminta siswa untuk menjawab pertanyaan yang sedang dibahas, apabila siswa senang dengan pertanyaan itu maka siswa akan menjawab dengan lancar.

Sedangkan siswa yang tidak suka atau takut jika guru meminta untuk menjawab pertanyaan maka siswa merasa akan cemas dan komunikasi tidak berjalan dengan lancar. Kecemasan berkomunikasi (Mintawati, 2022:36) adalah sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi antarpribadi, komunikasi didepan umum maupun komunikasi masa. Sedangkan menurut Adler dan Rodman (dalam Rully,dkk 2019:344) mengemukakan penyebab munculnya kecemasan pada saat berkomunikasi, diantaranya pengalaman berkomunikasi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan dari data di lapangan melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada hari senin 28 November 2022 dengan Wakil Kepala Sekolah bidang kesiswaan, beliau mengemukakan bahwa ada beberapa siswa yang termasuk kedalam masalah cemas untuk berkomunikasi. Kemudian gejala yang dapat dilihat secara langsung yaitu siswa gugup dalam berpendapat, tidak percaya diri, dan malu. Lalu beliau mengemukakan bahwa cara mengatasi masalah tersebut dengan duduk secara berkelompok dimana dalam kelompok tersebut terdapat tutor yang mengarahkan dalam pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya data wawancara dari siswa KA yang dilakukan oleh peneliti pada hari senin 28 November 2022. KA mengemukakan bahwa mengalami masalah kecemasan berkomunikasi sejak berada di bangku sekolah menengah pertama. Gejala kecemasan berkomunikasi yang dirasakan KA yaitu tubuh gemeteran, telapak tangan dingin, berkeringat, dan pandangan satu arah. Faktor kecemasan berkomunikasi KA yaitu karena takut salah dan tidak percaya diri.

Peneliti kembali melakukan wawancara yang dilakukan pada hari Selasa 29 November 2022 dengan guru BK, beliau mengemukakan bahwa setiap kelas pasti ada yang mengalami kecemasan berkomunikasi terutama dalam melaksanakan presentasi di depan kelas. Gejala yang timbul yaitu siswa gugup, malu, dan tidak percaya diri untuk berbicara secara langsung. Kemudian faktor penyebab terjadinya kecemasan berkomunikasi yaitu karena takut ditertawakan oleh siswa yang lain, punya pengalaman yang buruk dalam mengemukakan pendapat, kurang mempunyai rasa percaya diri. Adapun cara mengatasi yang dilakukan beliau yaitu dengan cara melakukan layanan bimbingan kelompok dimana dalam kegiatan tersebut mencari jalan keluar secara bersama.

Berdasarkan fenomena di lapangan ada siswa-siswi yang tidak mampu menerapkan cara berkomunikasi yang baik dan benar atau sering disebut dengan cemas dalam berkomunikasi, sehingga keadaan tersebut menyebabkan siswa-siswi terhambat dalam mengikuti proses kegiatan di sekolah.

Untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa di sekolah dapat dilakukan dengan layanan bimbingan dan konseling. Adapun salah satu layanan yang digunakan yaitu layanan bimbingan kelompok. Lesmana (2022:53) bimbingan kelompok adalah suatu proses yang diberikan oleh seorang guru atau pembimbing kepada sekelompok siswa agar mereka dapat mengenal diri, menyesuaikan diri, dan mampu mengatasi masalah atau kesulitannya sehingga dapat mengembangkan diri secara maksimal. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan

optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri.

Pada layanan bimbingan kelompok memiliki berbagai macam pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah sesuai kebutuhan. Salah satunya yaitu teknik asertive. Teknik asertive adalah latihan untuk individu yang mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar untuk diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal (Corey dalam Rury, 2016:40). Teknik asertive ini berguna untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, dan respons positif lainnya (dalam Ulfiah, 2020:73).

Sesuai pengalaman peneliti saat menerapkan teknik asertive dengan layanan bimbingan kelompok saat pra penelitian di SMAN 10 Kota Jambi sebelumnya, peneliti mengalami kesulitan pada kegiatan inti yaitu dalam melatih konseli tentang cara melakukan keterampilan teknik asertif yang dibutuhkan, melatih anggota kelompok dengan mencobakan peran belum sesuai, tidak membantu konseli dalam membedakan perilaku yang asertif, tidak mengulang teknik tersebut secara berulang hanya sekali saja sehingga tidak mendapat perubahan perilaku yang diharapkan, serta dalam menjelaskan topik yang dibahas peneliti masih terbelit-belit atau kurang lantang dalam pelafalan kalimat.

Jadi peneliti berharap melakukan penelitian ini nantinya dapat memperbaiki dan meningkatkan pemberian layanan agar dapat lebih optimal

dan efektif lagi. Sehingga siswa atau anggota kelompok juga dapat terentaskan segala permasalahannya, terutama dalam hal mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melihat dan menggali lebih dalam serta dapat memahami bagaimana **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertive Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMAN 10 Kota Jambi”**.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka batasan masalah pada penelitian ini yaitu dibatasi pada:

1. Penelitian ini dibatasi dengan kecemasan berkomunikasi. Dan siswa yang mengalami masalah tersebut yaitu dengan insial SM, DF, AG, AD, TT, PT, NS, dan NA.
2. Teknik yang digunakan pada layanan bimbingan kelompok ini adalah teknik asertive untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa.
3. Penelitian ini dilakukan di sekolah SMA Negeri 10 Kota Jambi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, rumusan masalah yang akan diungkapkan dalam penelitian ini adalah” Apakah Penerapan Layanan Bimbingan kelompok dengan Teknik Asertive Dapat Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa”.

D. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di dapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian adalah sebagai berikut:

Penelitian ini bisa digunakan sebagai pengembangan pustaka ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling. Oleh karena itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kajian- kajian dan teori-teori yang berkaitan dengan persoalan yang diteliti.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian adalah sebagai berikut:

a. Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam memberikan bantuan kepada siswa kedepannya sehingga siswa dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi.

b. Siswa

Melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok siswa mampu mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti tentang sejauh mana penggunaan teknik asertive dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa, serta menambah pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk mempersiapkan diri terjun ke dunia pendidikan.

F. Pengertian Istilah

Pengertian istilah dari penelitian “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertive Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMAN 10 Kota Jambi” adalah sebagai berikut ini:

1. Kecemasan berkomunikasi adalah sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi antarpribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi masa.
2. Bimbingan kelompok adalah suatu proses yang diberikan oleh seorang guru atau pembimbing kepada sekelompok siswa agar mereka dapat mengenal diri, menyesuaikan diri, dan mampu mengatasi masalah atau kesulitannya sehingga dapat mengembangkan diri secara maksimal.
3. Teknik asertive adalah latihan untuk individu yang mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar untuk diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kecemasan Berkomunikasi

1. Pengertian Kecemasan Berkomunikasi

Kecemasan berkomunikasi menurut Jihad (2021:63) adalah keterampilan menyampaikan pesan melalui bahasa lisan seseorang yang dipengaruhi rasa cemas karena khawatir, takut dan gelisah. Kecemasan berkomunikasi atau demam panggung merupakan reaksi alamiah didalam tubuh ketika menghadapi sebuah ancaman. Ketika seseorang menghadapi sebuah ancaman, maka ia bersiaga untuk melawan. Tubuh manusia akan berupaya untuk menyesuaikan diri dengan adrenalin yang semakin meningkat dan adanya tumpukan energi didalam tubuh, (Khoiridah,dkk 2021:123).

Kecemasan berkomunikasi juga bisa didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal maupun kelompok, sehingga pesan tidak tersampaikan secara sempurna atau pesan tidak berlangsung secara jelas maupun tuntas (dalam May, 2022:70). Muslimin dan Maswan (2021:2) mengemukakan bahwa kecemasan berkomunikasi adalah rasa cemas dengan tindak komunikasi yang akan sedang dilakukan dengan orang

lain (*a sense of anxiety with either real or anticipated communication with other*).

Kecemasan berkomunikasi merupakan kecenderungan untuk mengalami kecemasan dalam waktu yang relative lama dan dalam berbagai situasi yang berbeda. Dalam hal ini, seorang menderita karena merasa sangat cemas ketika harus berkomunikasi, sehingga ia akan menghindari berkomunikasi dengan orang lain dan menyebabkan orang yang bersangkutan tidak dapat bersosialisasi dalam masyarakat. (dalam Morissan, 2021:70).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi adalah suatu keadaan takut, gelisah, ataupun cemas yang biasanya terjadi pada saat di minta berpendapat di depan umum ataupun mengungkapkan argument dihadapan teman sebaya. Sehingga menyebabkan kegiatan tidak berjalan dengan lancar karena komunikasi yang tidak sempurna.

2. Aspek-aspek Kecemasan Berkomunikasi

Menurut McCroskey (dalam Burgoon, 2012:163) mengidentifikasikan bahwa terdapat empat karakteristik dari kecemasan berkomunikasi. Karakteristik tersebut ialah:

a. Ketidaknyaman Internal (*Internal Discomfort*)

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi mengalami ketidaknyamanan komunikasi dan muncul perasaan negatif ketika

mereka dihadapkan pada situasi yang membutuhkan komunikasi. Perasaan negatif yang muncul sering berkaitan dengan rasa takut.

b. Penghindaran Komunikasi (*Avoidance of Communication*)

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi akan memilih untuk tidak terlibat dalam situasi komunikasi. Mereka sering mencoba untuk diam atau berbicara seperlunya dan muncul respon berupa kalimat pendek.

c. Penarikan Diri (*Communication Disruption*)

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi biasanya mencoba untuk secara fisik atau psikologis menarik diri dari situasi komunikasi. Muncul ketidaklancaran verbal dan perilaku nonverbal yang tidak natural. Ketika mereka ditanya oleh gurunya, mungkin mereka akan menjawab “saya tidak melakukannya”.

d. Komunikasi Berlebihan (*Overcommunication*)

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi dalam situasi tertentu, akan mencoba berdamai dengan perasaan negatif mereka. Dalam kecemasan yang dialami, individu akan berusaha untuk berpartisipasi dalam komunikasi dengan cara berbicara lebih banyak. Dalam seperti ini, individu akan lebih mementingkan kuantitas daripada kualitas. Sebagai contoh individu akan mengucapkan kalimat-kalimat yang tidak sesuai dengan topik pembahasan.

3. Faktor-faktor Kecemasan Berkomunikasi

Adapun faktor-faktor dari kecemasan berkomunikasi menurut May (2022:71) yaitu:

a. *Degree Of Evaluation*

Yaitu semakin tinggi individu merasa dirinya sedang di evaluasi, maka kecemasannya semakin tinggi.

b. *Subordinate Stats*

Yaitu saat individu merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau pengetahuan yang jauh lebih luas darinya, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin tinggi.

c. *Degree Of Conspicuousness*

Artinya semakin menonjol seorang individu, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin tinggi.

d. *Degree Of Unpredictability*

Artinya semakin banyak situasi yang tak terduga, makin semakin besar tingkat kecemasan.

e. *Degree Of Dissimilarity*

Artinya saat individu merasakan sedikit persamaan dengan teman bicaraya, maka individu tersebut akan merasakan kecemasan berkomunikasi.

f. *Prior Of Communication Skills and Experience*

Yang berarti kurangnya kemampuan dan pengalaman akan menyebabkan kecemasan berkomunikasi, terutama jika tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuannya.

g. *Prior Success and Failures*

Artinya keberhasilan atau kegagalan individu di satu situasi akan berpengaruh terhadap respon kedepannya.

Michael Beatty (dalam Khoiridah, dkk 2021:123) bahwa ada lima faktor yang memengaruhi terjadinya kecemasan dalam berkomunikasi antara lain:

- a. Hal yang baru.
- b. Merasa status sosial yang rendah.
- c. Kesadaran menjadi pusat perhatian orang.
- d. Kegelisahan akan perbedaan.
- e. Traumatik akan pengalaman di masa lalu.

4. Tipe-tipe kecemasan Berkomunikasi

Berikut tipe-tipe kecemasan berkomunikasi menurut McCroskey (dalam Wijaya, 2019:11) yaitu:

a. *Traitlike*

Kecemasan berkomunikasi ini dipengaruhi oleh faktor keturunan (*heredity*). *Traitlike* memandang bahwa kecemasan berkomunikasi seseorang saat dalam situasi seperti rapat dan berbicara didepan umum.

b. Generalized-Context

Kecemasan berkomunikasi ini paling tertua dari macam kecemasan berkomunikasi yang lain. *Generalized-Context* berorientasi pada suatu konteks tertentu untuk menggambarkan tingkat kecemasan. Contohnya, seseorang mengalami kecemasan ketika berpiato dibandingkan ketika ia berkomunikasi dengan oranglain dalam konteks diskusi kelompok.

c. Person-Group

Person –Group adalah kecemasan berkomunikasi yang memaparkan reaksi individu pada berbagai waktu. Stimulus dari tipe ini disebabkan oleh lawan bicara yang dihadapi. Contohnya seperti sebagian orang keemasannya dipicu oleh rekan atau kelompok sebaya serta dapat dipicu oleh individu maupun kelompok yang tidak dikenal.

d. Situational

Kecemasan berkomunikasi ini memaparkan reaksi dari pembicara saat mendapat perhatian yang tidak biasa dari audiens baik individu maupun kelompok dalam situasi yang ditentukan.

5. Dampak Kecemasan Berkomunikasi

Efek kecemasan komunikasi dapat di lihat dari pola perilaku dari individu tersebut. Antaranya dampak dari kecemasan berkomunikasi (dalam Wijaya, 2019:13):

a. Dampak Internal

Dampak kecemasan komunikasi di lihat dari dalam diri individu seperti kognitif dan bukan dari perilakunya. Pola perilaku yang tampak seperti perasaan yang tidak nyaman saat mengungkapkan pendapat didepan umum ataupun didepan kelas dan ketakutan mendapat nilai yang buruk dari audiens.

b. Dampak Eksternal

Dampak kecemasan komunikasi yang muncul karena dari faktor lingkungan. Dampak eksternal dari kecemasan berkomunikasi yaitu dari orang sekitar dengan jabatan tinggi atau dari tenaga pengajar yang lain.

6. Cara Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi

Berdasarkan beberapa aspek dan faktor penyebab dari kecemasan berkomunikasi salah satu cara untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yaitu dengan melakukan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive karena layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (Eka, dkk 2014:78) adalah layanan yang bertujuan agar setiap anggota (klien) mampu berbicara di muka orang banyak, mampu mengeluarkan saran, pendapat, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak. Dan menurut Sunardi (Mitra, dkk 2013:2) teknik asertive adalah teknik yang dapat mengatasi kecemasan berkomunikasi yang dihadapi oleh seseorang ketika berkomunikasi dilingkungannya.

B. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan upaya memfasilitasi individu agar memperoleh pemahaman tentang penyesuaian dirinya terhadap lingkungan. Sedangkan kelompok merupakan sarana atau media penghubung bagi individu-individu yang tergabung di dalamnya. Kemudian layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan dimana anggota dalam kelompok mengemukakan permasalahan atau topik bahasan tertentu yang tidak menyangkut diri sendiri, baik masalah yang diambil dari lingkungan, televisi, dan lain sebagainya kegiatan kelompok yang membahas masalah-masalah umum. Prayitno (dalam Rasimin dan hamdi, 2018:4).

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (dalam Tohirin, 2013:164). Menurut Fadilah (2019:169) layanan bimbingan kelompok adalah proses pengarahan yang dilakukan oleh pembimbing (fasilitator) di dalam lingkup kelompok dalam satu waktu.

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai

bahan dari narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Dalam bimbingan kelompok juga dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan (dalam Luddin, 2010:47).

Menurut pendapat (Syifa, 2022:14) layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses yang dimana guru bimbingan dan konseling terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pengetasan masalah yang dialami peserta. Sedangkan menurut Wibowo (dalam Narti, 2019:332) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok dengan tujuan agar adanya perubahan setelah melakukan kegiatan layanan.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan layanan dalam memberikan informasi kepada sekelompok individu untuk membantu mengetaskan masalah yang sedang dihadapi. Layanan bimbingan kelompok ini mempunyai ciri khas yaitu memanfaatkan dinamika kelompok selama kegiatan dilaksanakan.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisai, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang tingkah laku yang lebih efektif (dalam Tohirin, 2013:165). Rusmana (dalam Rasimin dan Hamdi 2018:4) mengemukakan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk pencegahan masalah serta pengembangan pribadi.

Sedangkan menurut Halena (dalam Syafriana, 2019:149) tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap didalam kelompok.

Berdasarkan definisi para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk membuat individu mampu memberikan informasi seluas-luasnya kepada anggota kelompok agar individu tersebut dapat mengambil keputusan yang tepat mengenai masalah yang dibahas bersama.

3. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok

Adapun asas-asas layanan bimbingan kelompok menurut (dalam Narti, 2019:333) yaitu sebagai berikut:

a. Asas kerahasiaan

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

b. Asas keterbukaan

Para anggota bebas dan terbuka dalam mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkan tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

c. Asas kesukarelaan

Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa rasa malu atau dipaksa oleh teman lain.

d. Asas kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

4. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Manfaat dari layanan bimbingan kelompok menurut Sukardi (dalam Dapa, 2021:53):

- a. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- c. Menimbulkan sifat positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.

5. Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Juraida (2015:41) layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur, diantaranya:

- a. Dinamika kelompok, yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya.
- b. Pemimpin kelompok, yaitu unsur yang menentukan akan berjalan dengan baik atau tidak bimbingan kelompok yang dilaksanakan.
- c. Anggota kelompok, yaitu salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok, dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok didasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Menurut Rusmana (dalam Rasimin dan Hamdi, 2018:5) mengemukakan jumlah anggota dalam layanan bimbingan kelompok yaitu sebanyak 2 sampai 15 anggota.

6. Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (Yarmis, dkk 2019:95) ada 4 tahapan, antara lain:

a. Tahap pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini umumnya para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing ataupun seluruh anggota kelompok.

b. Tahap peralihan

Tahap kedua merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan.

C. Teknik Asertif

1. Pengertian Teknik Asertif

Teknik asertif adalah teknik TT yang biasanya digunakan untuk mengatasi hubungan interpersonal yang salah, seperti kesulitan berkomunikasi dengan orangtua, dengan pimpinan, merasa malu berlebihan, sulit berterus terang, susah jujur, kesulitan menyatakan tersinggung, atau mungkin sekali kesulitan menolak ajakan teman atau kesulitan menyatakan tidak yang menjadi penyebab masalah dihadapi (dalam Sutja, 2016:71).

Latipun (dalam Rita, 2018:33) juga mengungkapkan hal serupa yaitu latihan asertif atau teknik asertif merupakan suatu proses membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengatakan tidak, kesulitan mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Teknik asertif atau latihan asertif adalah teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain

peran, latihan, atau meniru model-model sosial (dalam Lesmana, 2021:128).

Corey (dalam Rury, 2016:40) juga mengatakan bahwa latihan asertif atau teknik asertif merupakan latihan atau teknik untuk individu yang mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar untuk diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal.

Berdasarkan dari pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik asertif atau latihan asertif adalah suatu latihan keterampilan sosial yang diberikan kepada individu yang diganggu oleh kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung.

2. Tujuan Teknik Asertif

Tujuan dari teknik asertif menurut Lesmana (2021:128) yaitu:

- a. Mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.
- b. Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain.
- c. Mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri.

- d. Meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

Joyce & Weill (dalam Rury, 2016:40) berpendapat bahwa tujuan latihan asertif atau teknik asertif adalah:

- a. Mengembangkan ekspresi perasaan baik positif maupun negatif.
- b. Mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif.
- c. Mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri.
- d. Untuk membantu mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional dengan respons-respons baru yang sesuai melalui ekspresi diri.
- e. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaan terhadap perasaan dan hak orang lain.
- f. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial.

3. Prosedur Pelaksanaan Teknik Asertif

Menurut Sutja (2016:72) mengungkapkan bahwa prosedur pelaksanaan teknik asertif adalah:

- a. Beri penjelasan tentang cara terbaik melakukan kontak mata gerak gerik badan saat duduk/berdiri, gerakan tangan, mimik wajah, bibir, volume suara, dan bahasa non verbal lainnya.

- b. Beri masukan serta harga diri usaha asertif yang sudah tampak dengan menggambarkan hasilnya bagi orang yang menerimanya.
- c. Beri kesempatan untuk klien melakukan praktek asertif tertentu agar lebih mahir, seperti menolak tanpa membuat orang kecewa/marah.
- d. Demonstrasi perilaku asertif yang belum mampu di praktikan klien
- e. Beri penguatan bahwa perilaku asertif yang sudah dipelajari itu akan diterima oleh banyak orang.

Teknik asertif ini menuntut klien mencobakan peran tertentu sebelum nantinya berhadapan dengan orang lain yang menjadi sumber masalahnya. Tetapi yang dimainkan dirancang secara matang dan diharapkan efektif sebagai pernyataan diri klien. Peran yang dicobakan klien sedapat mungkin dibahas bersama klien. Apabila ditemukan kesalahan atau kekurangannya, maka klien diminta memperbaiki atau mengulangi sampai klien lancar menyatakan dirinya dan mampu mengendalikan lingkungannya (Sutja, 2016:72).

D. Kaitan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertive Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan guru BK dengan tujuan mengetaskan permasalahan secara bersama dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan bimbingan

kelompok salah satu alternatif atau jalan keluar yang dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi.

Kecemasan berkomunikasi merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan dimana yang individu tersebut merasa tidak percaya diri dalam mengutarakan sesuatu kepada orang lain. Hal itu dikatakan sebagai kecemasan yang dipengaruhi oleh pola pikir yang negatif, pernah mengalami pengalaman yang buruk, takut dijadikan pusat perhatian oleh individu lain.

Teknik asertif adalah suatu teknik yang dirancang untuk membimbing individu menyatakan, merasa dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas. Dalam pelaksanaannya teknik asertif dianggap mampu untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi, karena peneliti akan mengidentifikasi kecemasan berkomunikasi, kemudian mencobakan peran pada pelaksanaan dengan tujuan agar individu dapat mendapatkan perubahan dari yang tidak bisa menjadi bisa atau dari yang tidak biasa menjadi terbiasa, keluar dari pengalaman yang buruk, berani dalam berpendapat, tidak takut ketika diminta berkomunikasi di depan kelas serta dapat membuat individu tersebut mengekspos keterampilan yang selama ini tidak pernah diperlihatkan.

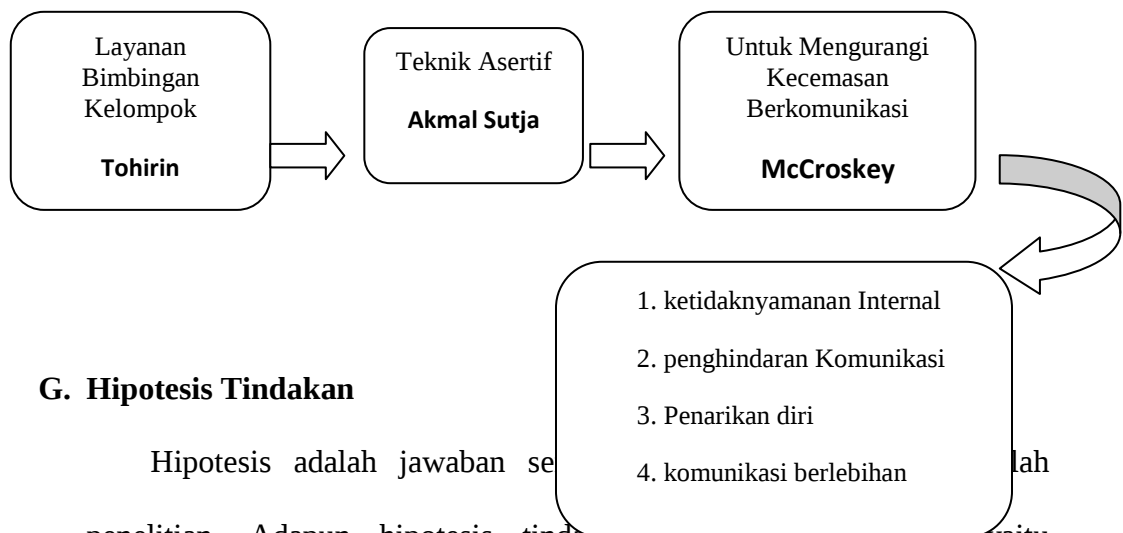
E. Praktik Relevan

Terdapat penelitian terdahulu yang relavan atau berhubungan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian oleh Tiara Eka Yulianti tahun 2020 yang berjudul “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Aisyiyah Jambi” persamaan dalam penelitian ini adalah variabel (y) yaitu layanan bimbingan kelompok, sedangkan perbedaannya yaitu dalam penelitian terdahulu menggunakan teknik penguatan sedangkan penelitian ini menggunakan teknik asertif.
2. Penelitian oleh M. Ervan Dwiyanata tahun 2019 Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Antar Pribadi Siswa Di SMP N 19 Kota Jambi”. Persamaan dalam penelitian ini yaitu terdapat pada variabel (y) yaitu layanan bimbingan kelompok, sedangkan perbedaan penelitian terdahulu tidak menggunakan teknik dan dalam penelitian ini menggunakan teknik asertif.
3. Penelitian oleh Ayu Asmi tahun 2017 yang berjudul “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa SMP N 7 Kota Jambi” persamaan dalam penelitian ini yaitu terdapat pada variabel (y) yaitu layanan bimbingan kelompok, sedangkan perbedaannya yaitu penelitian terdahulu tidak menggunakan teknik dan dalam penelitian ini menggunakan teknik asertif.

F. Kerangka Berpikir

Adapun kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



G. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian. Adapun hipotesis tindakan dalam penelitian ini yaitu berkurangnya kecemasan berkomunikasi dengan teknik asertif.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. *Setting* Penelitian Tindakan Layanan (PTL)

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Menurut Sutja, dkk (2017:139) menyatakan bahwa PTL adalah usaha penemuan perbaikan atau pemantapan praktik layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK secara mandiri atau kolaboratif dengan setting kelas, kelompok atau individual. Jadi PTL adalah penelitian yang sesuai dengan kebutuhan konselor karena berkaitan langsung dengan keinginannya meningkatkan layanan Bimbingan dan Konseling di lapangan, Sutja dkk (2017:141). Dalam penelitian ini peneliti akan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa. Penelitian ini beranggotakan siswa kelas XI (F8) SMA N 10 Kota Jambi dengan beralamat yakni Jl. Depati Parbo, Pematang Sulur, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas XI (F8) dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik sampling yang dimana peneliti menentukan

pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian (dalam Sutja,dkk 2017:71).

Kriteria kecemasan menurut McCroskey (dalam Burgoon, 2012,163) yaitu:

- a. Siswa memiliki rasa tidak nyaman dan rasa takut ketika sedang melakukan komunikasi.
- b. Siswa akan memilih untuk tidak terlibat pada situasi komunikasi.
- c. Siswa yang mengalami ketidaklancaran verbal dan muncul perilaku non verbal yang tidak natural.
- d. Siswa yang berkomunikasi tidak sesuai dengan yang dibahas.

Sehubungan dengan kriteria diatas maka subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Table 1.1 Nama Subjek Penelitian

NO.	INISIAL	JENIS KELAMIN	KELAS
1.	SM	LAKI-LAKI	F8
2.	DF	LAKI-LAKI	F8
3.	AG	LAKI-LAKI	F8
4.	AD	PEREMPUAN	F8
5.	TT	PEREMPUAN	F8
6.	PT	PEREMPUAN	F8
7.	NS	PEREMPUAN	F8
8.	NA	PEREMPUAN	F8

Sumber: wawancara dan angket

C. Instrumen Penelitian

Instrumentasi penelitian tindakan layanan adalah alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yang melibatkan peran serta peneliti, dimana peneliti bertindak sebagai instrumentasi kunci atau instrumentasi pokok dalam penelitian tindakan layanan dan berpartisipasi

penuh dalam pengumpulan data. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Peneliti menerapkan observasi secara partisipatif, dimana peneliti masuk menjadi bagian dari layanan itu, tidak memperlihatkan diri sebagai pengamat tetapi melaksanakan layanan sekaligus juga mengamati proses layanan itu seperti yang diungkapkan Sutja, dkk (2017:151).

2. Wawancara

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terbuka. Menurut Sutja, (2021:133) mengungkapkan bahwa wawancara semi terbuka adalah model wawancara yang menggabungkan antara wawancara terbuka dengan wawancara formal. Pertanyaan yang diajukan disiapkan sedemikian rupa, tetapi juga memberi ruang kepada informan untuk menambah penjelasan, baik berupa pemahaman, alasan atau tujuan melakukan itu.

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pada saat melakukan pra penelitian, yang dimana menjadi narasumber adalah guru BK, Wakil Kepala Sekolah di bidang kesiswaan, dan salah satu siswa kelas XI (F8) SMA N Kota Jambi.

3. Angket

Menurut Sutja, dkk (2017:162) angket adalah alat yang sering digunakan dalam penelitian tindak layanan. Biasanya angket atau

kuesioner digunakan untuk mengukur hasil, terutama yang berkenaan bersama preferensi, pengalaman, penerimaan, penilaian, persepsi, kebiasaan bahkan bisa dijadikan evaluasi diri. Penggunaan angket akan lebih praktis dan efisien, kekuatan angket terletak pada ketepatan dan keakuratan item pertanyaan yang disusun, karena kisi-kisi dan item angket perlu dipersiapkan sedemikian rupa. Dalam penelitian ini, angket atau kuesioner akan digunakan sebagai evaluasi hasil.

Table 2.1 Kisi-Kisi Angket Kecemasan Berkomunikasi

Variabel	Indikator	Deskriptor
Kecemasan Berkomunikasi McCroskey	a. Ketidaknyaman internal	1) Muncul perasaan negatif 2) Rasa takut
	b. Penghindaran komunikasi	1) Memilih untuk tidak terlibat
	c. Penarikan diri	1) Muncul perilaku pasif 2) Ketidaklancaran verbal
	d. Komunikasi berlebihan	1) Merespon dengan kalimat yang tidak jelas

4. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan hasil kegiatan dan data-data yang berkaitan dengan penelitian. Dokumentasi memberikan bukti secara simbolik, bahwa pelaksanaan penelitian telah diabadikan. Dalam penelitian ini dokumentasi yang dimaksud seperti foto-foto saat pelaksanaan layanan serta data-data penelitian yang telah dilakukan. Dalam laporan ini, dokumentasi akan dimasukkan ke dalam bagian dari lampiran.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis persentase yaitu menggunakan rumus persentase (Formula A) Sutja, dkk (2017:103) yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p = persentase yang dihitung.

f = frekuensi yang diperoleh.

n = jumlah keseluruhan responden/data.

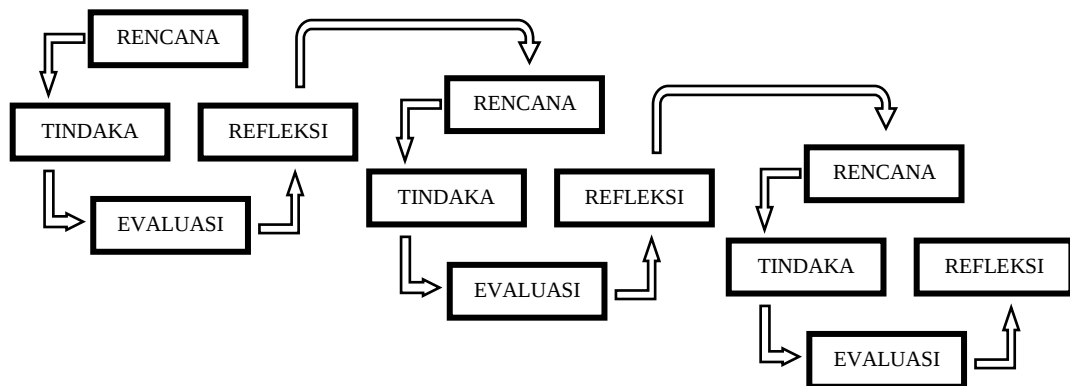
Hasil penelitian yang ditafsirkan menggunakan kriteria penafsiran, hal ini dilakukan untuk mempermudah dalam menjabarkan dalam bentuk kalimat-kalimat bahasa dalam penelitian yang sesuai dengan patokan atau acuan dalam memberikan atau mengambil suatu kesimpulan. Kriteria penafsiran rata-rata dari variabel dalam penelitian menggunakan kriteria penafsiran persentase aspek kualitas adalah sebagai berikut:

Table 3.1 Kriteria Tafsiran Persentase

Persentase	Aspek Yang Dinilai
89-100	Sangat Tinggi
60-88	Tinggi
41-59	Sedang
12-40	Rendah
<12	Sangat Rendah

(Sutja,dkk 2017:99)

E. Prosedur Penelitian



1. Siklus I

a. Rencana (skenario)

Setelah ditentukan tindakan/layanan yang akan diterapkan, maka dibuat rencana tindakan PTL. Rencana PTL adalah pilihan tindakan yang diambil untuk mencapai tujuan. Rencana tindakan PTL berisi rencana tentang tindakan/layanan serta rencana tentang pengumpulan datanya. Rencana tindakan/layanan lebih merupakan rencana operasional penelitian atau disebut dengan scenario penelitian. Sedangkan tindakan PTL berisi rencana layanan tentang pengumpulan data, baik menyangkut teknik serta pengumpulan datanya (dalam Sutja,dkk 2017:164).

Table 4.1 Skenario Bimbingan Kelompok

Tahap	Uraian Kegiatan
Tahap Pembentukan	1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar. 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat

	berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. 4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan. 5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan	1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam

	dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.
Tahap pengakhiran	1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.

b. Pelaksanaan

Layanan bimbingan kelompok yang dirancang sebagai siklus pertama dari penelitian tindakan layanan dilaksanakan diikuti oleh 8 orang subjek.

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan langsung diawali Peneliti membuka layanan dengan mengucap salam dan menanyakan kabar. Kemudian peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan. Setelah itu tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengungkapkan pendapat melalui teknik asertif. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.

2) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok.

3) Tahap Kegiatan

Di dalam tahap kegiatan, peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. Dilanjut dengan peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab

mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti.

4) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran ini, peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. Kemudian peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.

c. Evaluasi

Tahap evaluasi adalah upaya menganalisa dan memaknai data yang terkumpul pada tahap pelaksanaan penelitian, baik data tentang proses maupun hasil. Kedua data ini saling ketergantungan sehingga perlu di analisis sekaligus. Ketepatan atau efektivitas suatu proses diukur dari kualitas hasil yang dicapainya. Sebaliknya hasil yang berkualitas menandakan proses sudah berjalan secara baik.

Hal tersebut ditentukan berdasarkan kriteria penafsiran persentase menurut Sutja,dkk (2017:99).

d. Refleksi

Pada tahap refleksi ini ada tiga hal yang hendak dihasilkan, 1) peneliti benar-benar paham keunggulan dan kelemahan proses layanan yang dilaksanakan, 2) peneliti mengetahui kaitan hasil yang ditemukan dengan proses layanan, 3) peneliti dapat merancang tindak

lanjut yang perlu dilaksanakan kemudian (dalam Sutja,dkk 2017:172).

Peneliti menganalisis hasil yang di dapat sebelum dan sesudah dilakukan tindakan untuk mengetahui dampak dari pelaksanaan layanan. Peneliti mencari kekurangan dan membuat perencanaan perbaikan untuk menyempurnakan tindakan yang telah dilakukan pada siklus pertama. Peneliti melakukan tindakan ulang sekaligus memperbaiki kekurangan yang terjadi pada siklus sebelumnya. Setelah melaksanakan evaluasi dan mendapat hasilnya, maka apapun hasilnya akan menentukan langkah dalam penelitian selanjutnya.

2. Siklus II

a. Rencana (Skenario)

Perencanaan yang dilakukan dalam perencanaan di siklus II ini adalah :

- 1) Melaksanakan rencana tindakan yang telah diperbarui dari pelaksanaan siklus I.
- 2) Menyampaikan topik atau materi yang sesuai dengan keadaan klien setelah pelaksanaan siklus I

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan siklus II tidak jauh berbeda dengan pelaksanaan tindakan pada siklus I. Layanan dilakukan oleh konselor yang sama dan juga subjek konseling yang sama dengan

pelaksanaan siklus I. tindakan dilakukan berdasarkan refleksi dari siklus I yang telah dilakukan.

c. Evaluasi

Sama halnya dipelaksanaan siklus I, pada siklus II peneliti dan kolaborator juga mengevaluasi dan mengobservasi proses pelaksanaan layanan.

d. Refleksi

Berdasarkan refleksi yang pada siklus II diharapkan dapat diperbaiki oleh peneliti sehingga dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa melalui layanan bimbingan kelompok lebih efektif dan sesuai dengan yang diharapkan yaitu terjadi adanya perubahan pada siswa agar tidak merasa cemas dalam berkomunikasi. Apabila belum sesuai maka perlu direfleksikan untuk melihat tindakan apa saja yang diperlukan untuk pelaksanaan siklus III.

3. Siklus III

a. Skenario

Perencanaan yang dilakukan dalam perencanaan di siklus III ini adalah :

- 1) Melaksanakan rencana tindakan yang telah diperbarui dari pelaksanaan siklus II
- 2) Menyampaikan topik atau materi yang sesuai dengan keadaan klien setelah pelaksanaan siklus II

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan yang dilakukan dalam perencanaan di siklus III ini adalah :

- 1) Melaksanakan rencana tindakan yang telah diperbarui dari pelaksanaan siklus II
- 2) Menyampaikan topik atau materi yang sesuai dengan keadaan klien setelah pelaksanaan siklus II

c. Evaluasi

Sama halnya dipelaksanaan siklus I dan II , pada siklus III peneliti dan kolaborator juga mengevaluasi dan mengobservasi proses pelaksanaan layanan.

d. Refleksi

Berdasarkan refleksi pada siklus III, maka diketahui apakah kegiatan yang telah dilakukan mendatangkan hasil yang efektif dan sesuai dengan yang diharapkan yaitu terjadi pengurangan kecemasan berkomunikasi siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan wawancara kepada guru BK dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan serta menyebarkan angket kepada siswa sesuai rekomendasi guru BK dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan di kelas Fase 8 di SMA Negeri 10 Kota Jambi, sehingga mendapatkan subjek penelitian sebanyak 8 orang siswa yang berinisial (SM, AG, DF, AD, TT, PT, NS, dan NA. Maka dari itu pelaksanaan pra penelitian tindakan sebanyak dua kali dengan waktu pelaksanaan dan kegiatan sebagai berikut:

Table 5.1 Waktu Pelaksanaan Pra Penelitian Tindakan

Hari/Tanggal	Kegiatan
Selasa, 21 Maret 2023	Peneliti memasukan Surat Penelitian di SMA Negeri 10 Kota Jambi.
Kamis, 23 Maret 2023	Peneliti meminta izin kepada Kepala Sekolah dan guru BK SMA Negeri 10 Kota Jambi Untuk melakukan penelitian.

Hasil dari pra penelitian tindakan tersebut kepala sekolah mengizinkan untuk melakukan penelitian selama kurang lebih sebulan serta guru bk bersedia menjadi kolaborator pada saat penelitian.

B. Hasil Siklus

Penelitian ini dilaksanakan terdiri dari 3 siklus, dengan perincian 1 siklus 2 pertemuan. Penelitian tindakan berdasarkan hasil awal wawancara dan angket dengan guru bk, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan siswa yang

menjadi subjek penelitian ini. Pada saat penelitian peneliti dan kolabolator yaitu ibu lela sepakat untuk menggunakan jam BK dan jam mata pelajaran yang kosong agar pemberian layanan dapat berjalan dengan efektif dan siswa dapat menerima layanan dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan dikelas F8 di SMA Negeri 10 Kota Jambi.

1. Siklus I

a. Hasil siklus I pertemuan I

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti mempersiapkan perangkat layanan yang diperlukan. Perangkat layanan yang disiapkan berupa skenario, rencana pelaksanaan layanan (RPL), instrument penelitian berupa lembaran angket dan kamera untuk dokumentasi. Dimana pada siklus I di pertemuan I ini mempunyai skenario. Berikut rencana pemberian tindakan yang disusun dalam skenario untuk siklus I pertemuan I yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. 1 Skenario Siklus I Pertemuan I

Tahap	Uraian Kegiatan
Tahap Pembentukan	1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar. 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. 2. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan. 3. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan

	berkomunikasi melalui teknik asertif. 4. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan	1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.
Tahap pengakhiran	1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.

2). Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan layanan yang dilakukan adalah sesuai dengan judul penelitian layanan ini adalah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa SMA Negeri 10 Kota Jambi. Peneliti melaksanakan tindakan sesuai dengan skenario dan rencana pelaksanaan layanan (RPL).

Siklus I pertemuan I dilaksanakan pada hari hari Jumat, tanggal 24 Maret 2023 pukul 14.05 wib di SMA Negeri 10 Kota Jambi. Sebelum melaksanakan layanan penelitian, peneliti bertemu dengan guru kolabolator terlebih dahulu untuk menggunkan jam mata pelajaran BK. Kolabolator pun langsung

mengantarkan peneliti ke kelas F8. Pelaksanaan layanan dilakukan di ruangan kelas XII yang diikuti oleh 8 orang siswa. Pelaksanaan dihadiri oleh kolaborator Ibu Lela.

a) Tahap pembukaan

Pada tahap pembukaan peneliti membuka kegiatan layanan dengan mengucapkan salam terlebih dahulu “Assalamu’alaikum” dan dijawab oleh siswa “wa’alaikumsalam”. Siswa dan peneliti berdoa bersama. Sebelum melaksanakan layanan peneliti memperkenalkan dirinya dahulu ke siswa, dan setelah itu siswa memperkenalkan diri secara bergantian. Memberitahu dan menjelaskan layanan bimbingan kelompok, asas-asas, serta tujuan. Peneliti dan siswa melakukan ice breaking.

b) Tahap Peralihan

Pada tahap ini peneliti menyampaikan apa yang akan dilakukan pada tahap kegiatan beserta menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan layanan.

c) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini peneliti menjelaskan materi yang akan dibahas kepada siswa. Topik yang akan disampaikan oleh peneliti yaitu tentang “Apa itu kecemasan berkomunikasi” dimana materi yang dibahas yaitu tentang pengertian kecemasan berkomunikasi, aspek-aspek kecemasan

berkomunikasi dan faktor-faktor kecemasan berkomunikasi. Peneliti menanyakan kepada siswa apa itu kecemasan berkomunikasi dan dari semua siswa masih belum mengerti apa yang dimaksud dari kecemasan berkomunikasi.

Peneliti menanyakan kepada siswa lagi tentang aspek-aspek dari kecemasan berkomunikasi dan siswa masih belum mengetahui apa saja aspek-aspek dari kecemasan berkomunikasi. Setelah itu peneliti menanyakan kepada siswa lagi tentang faktor-faktor dari kecemasan berkomunikasi dan siswa pun masih belum berani dalam berpendapat. Peneliti menjelaskan teknik asertive dan peneliti mencobakan peran dengan tujuan agar siswa dapat mengungkapkan pendapat ketika diberi pertanyaan. Kemudian akan ada yang menjadi guru dan siswa yang dilakukan secara bergantian. Dimana guru menanyakan kepada siswa tentang contoh perilaku kecemasan berkomunikasi.

d) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini peneliti dan siswa kembali ketempat duduk masing-masing. Peneliti meminta kepada siswa mengungkapkan kesan dan pesan dari kegiatan yang sudah dibahas. Dan siswa menjawab dengan adanya kegiatan ini saya dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi. Peneliti mengajak siswa untuk menentukan pertemuan selanjutnya.

Kemudian peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam.

3) Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana meningkatnya penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi apakah dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan serta mengamati penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertive dan subjek layanan, sehingga dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki tindakan pada siklus selanjutnya. Berdasarkan pengamatan terhadap pelaksanaan tindakan pada siklus I pertemuan I diperoleh hasil yaitu siswa masih banyak diam, menunduk dan dalam mencobakan peran siswa masih gugup dalam menjawab pertanyaan. Peneliti juga belum menguasai ice breaking sehingga siswa kurang fokus dalam mengikuti layanan dan peneliti masih belum menguasai materi yang disampaikan.

Berdasarkan dari hasil pengamatan pelaksanaan tindakan layanan pada siklus I pertemuan I dapat dilihat aktivitas selama pelaksanaan. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil persentase angket yang telah diisi siswa baik sebelum dan sesudah melaksanakan layanan. Adapun hasil persentasenya sebagai berikut:

Tabel 6. 2 Hasil Angket Siklus I Pertemuan I

No	Siswa	Skor Pre Test	Persentase	Kriteria	Skor Post Test	Persentase	Kriteria
1.	SM	23	77%	Tinggi	23	77%	Tinggi
2.	DF	23	77%	Tinggi	22	73%	Tinggi
3.	AG	22	73%	Tinggi	22	73%	Tinggi
4.	AD	22	73%	Tinggi	21	70%	Tinggi
5.	TT	24	80%	Tinggi	21	70%	Tinggi
6.	PT	25	83%	Tinggi	24	80%	Tinggi
7.	NS	26	87%	Sangat tinggi	25	83%	Tinggi
8.	NA	26	87%	Sangat tinggi	26	87%	Sangat tinggi
Jumlah Keseluruhan		191	80%	Tinggi	188	79%	Tinggi

Dari tabel di atas dapat dilihat persentase keseluruhan pada saat pre test 80 % yaitu 7 orang siswa kriteria yang tinggi dan 2 orang siswa sangat tinggi. Kemudian pada saat post test persentase keseluruhan yang didapat 79% yaitu 6 orang siswa yang tinggi dan 1 orang siswa yang sangat tinggi. Di pelaksanaan dapat diperoleh secara umum masih belum sesuai dengan skenario yang direncanakan, dimana dalam pelaksanaannya nilai untuk masing-masing tahapan masih belum sepenuhnya tepat. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 6. 3 Lembar Observasi Siklus I Pertemuan I

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
	Tahap 1 : Tahap pembentukan			
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.	√		
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar.	√		
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok		√	

	menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok			
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.	√		
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif.		√	
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		√	
Tahap 2 : Tahap Peralihan				
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan	√		
8.	Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.		√	
Tahap 3 : Tahap Kegiatan				
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.		√	
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.		√	
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti		√	
12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.	√		
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran				
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.		√	
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas		√	
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.		√	
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.		√	
	Jumlah	5	22	
	Jumlah keseluruhan	27		
	Persentase keseluruhan	56 %		

Ket : 1= Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Dapat dilihat dari tabel diatas masih banyak tahapan pelaksanaan yang tidak sesuai tetapi ada juga beberapa yang sesuai dengan pelaksanaannya dan masih perlu perbaikan pada tahapan pelaksanaan. Selanjutnya berdasarkan tabel dari lembar observasi diatas dapat disimpulkan dari siklus I pertemuan I belum mengalami peningkatan.

4) Refleksi

Setelah mengkaji ulang melalui refleksi ada beberapa kekurangan dalam melaksanakan layanan diantaranya yaitu pada tahap pembentukan dalam melakukan ice breaking pemilihan ice breaking masih kurang meningkatkan fokus dan antusias serta semangat siswa, peneliti kurang bertanya meminta anggota kelompok untuk memberikan pendapat, peneliti masih belum menguasai materi, dan saat mencobakan peran peneliti tidak menyampaikan dengan jelas. Untuk mengatasi hal ini, kedepannya peneliti akan lebih meningkatkan dalam menguasai materi, melakukan ice breaking, menjelaskan dalam mencobakan peran yang bertujuan agar proses layanan dapat berjalan dengan baik dan siswa bisa mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi.

b. Hasil Siklus I Pertemuan II

Pelaksanaan siklus I pertemuan II pada penelitian tindakan dilakukan berdasarkan hasil refleksi pada siklus I pertemuan I. Pada hasil refleksi siklus I pertemuan I masih ditemukan adanya beberapa hal

yang belum maksimal dijalankan oleh peneliti. Maka dari itu peneliti melanjutkan siklus I pertemuan II.

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti masih dengan skenario dan rencana pelaksanaan layanan yang sama pada siklus I pertemuan I, menyiapkan lembar observasi dan menyiapkan alat dokumentasi kamera serta tripod. Selanjutnya peneliti juga meminta kolabolator atau guru BK ikut serta dalam kegiatan mengisi lembar observasi. Penilaian kolaborator pada siklus I pertemuan I sebelumnya yaitu peneliti masih belum menguasai ice breaking, dalam menyampaikan materi masih belum lancar, peneliti kurang bertanya kepada siswa tentang materi yang disampaikan, serta dalam mencobakan peran peneliti tidak menjelaskan secara rinci kepada siswa. Maka peneliti mencoba memperbaiki skenario pada siklus, yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. 4 Skenario Siklus I Pertemuan II

Tahap	Uraian Kegiatan
Tahap Pembentukan	1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. 4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan atau ice breaking yaitu sebutkan nama dan buah kesukaan (kamu dan teman

	sebelum kamu). 5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan	1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu apa itu kecemasan berkomunikasi. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian (ada yang berperan menjadi guru dan siswa).
Tahap pengakhiran	1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.

2) Pelaksanaan

Senin, 03 April 2023 pukul 11.20 wib. Kegiatan ini diikuti oleh 8 orang siswa yakni 5 orang perempuan dan 3 orang laki-laki, penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Kota Jambi. Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok di ruang kelas XII.

a) Tahap pembukaan

Pada tahap pembukaan peneliti membuka dengan mengucapkan salam terlebih dahulu. Kemudian peneliti dan siswa

membaca doa sebelum masuk ketahap peralihan. Peneliti menanyakan kabar siswa. Peneliti menjelaskan apa itu bimbingan kelompok, asas-asas, dan tujuan dari kegiatan ini. Peneliti bertanya kepada siswa apakah masih ingat apa itu bimbingan kelompok, apa saja asas-asas dalam bimbingan kelompok serta tujuan dari layanan tersebut. Peneliti melakukan permainan (ice breaking) yaitu dengan menyebutkan nama dan buah kesukaan dan dilanjutkan dari teman sebelumnya sebutkan nama dan buah kesukaannya secara bergantian.

b) Tahap peralihan

Pada tahap ini peneliti menjelaskan apa yang dilakukan pada tahap kegiatan serta menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan layanan agar layanan berjalan dengan lancar dan efektif.

c) Tahap kegiatan

Pada tahap ini peneliti menjelaskan materi secara rinci dan peneliti membahas materi dengan jelas serta peneliti menguasai materi yang sedang berlangsung. Peneliti menjelaskan dari apa itu pengertian kecemasan berkomunikasi beserta contoh perilaku kecemasan dalam berkomunikasi yang ada di lingkungan sekolah. Peneliti kemudian melanjutkan dengan menjelaskan beberapa aspek-aspek dari kecemasan berkomunikasi yang dimana aspeknya yaitu ketidaknyaman internal, penghindaran komunikasi,

penarikan diri dan komunikasi yang berlebihan disertai dengan contohnya.

Peneliti juga menjelaskan faktor-faktor kecemasan berkomunikasi dan disertai dengan menjelaskan contoh dari setiap faktornya. Peneliti dan siswa melakukan tanya jawab mengenai apa itu kecemasan berkomunikasi. Peneliti dan siswa sudah membahas materi dan melanjutkan dengan melakukan teknik asertif dengan mencobakan peran yang dimana peneliti menjelaskan teknik ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi dengan orang lain baik. Peneliti menjelaskan dalam mencobakan peran ada yang akan menjadi guru dan ada yang menjadi siswa dimana nantinya siswa akan menjawab pertanyaan oleh guru agar siswa dapat berpendapat ketika guru memberi sebuah pertanyaan.

d) Tahap pengakhiran

Tahap ini peneliti meminta siswa kembali duduk ditempat semula ketika sudah mencobakan peran secara bergantian. Peneliti meminta siswa memberi pesan dan kesan yang telah dilakukan pada kegiatan yang sudah berlangsung. Kemudian salah satu siswa memberi pendapat mengenai pesan dan kesan. Peneliti dan siswa menentukan kegiatan lanjutan. Peneliti mengakhiri dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam serta berterima kasih,

3) Evaluasi

Pada tahap ini peneliti mengevaluasi hasil dari kegiatan siklus I pertemuan II dengan angket yang sudah diisi oleh siswa. Adapun hasil persentase yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 6. 5 Hasil Angket Siklus I Pertemuan II

No	Siswa	Skor Pre Test	Persentase	Kriteria	Skor Post Test	Persentase	Kriteria
1.	SM	25	83%	Tinggi	22	73%	Tinggi
2.	DF	23	77%	Tinggi	23	77%	Tinggi
3.	AG	23	77%	Tinggi	22	73%	Tinggi
4.	AD	23	77%	Tinggi	20	67%	Tinggi
5.	TT	24	80%	Tinggi	21	70%	Tinggi
6.	PT	22	83%	Tinggi	19	63%	Tinggi
7.	NS	25	77%	Tinggi	24	80%	Tinggi
8.	NA	23	73%	Tinggi	21	70%	Tinggi
Jumlah Keseluruhan		188	73%	Tinggi	172	72%	Tinggi

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa penurunan dari siklus I pertemuan I dimana persentase hasil pre test yaitu 80% menjadi 73% di siklus I pertemuan II. Kemudian persentase hasil post test yaitu 79% menjadi 72 %. Dimana mengalami sedikit peningkatan dari yang sangat tinggi menjadi tinggi dalam mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi. Pada tahap ini pelaksanaan dapat diperoleh secara umum dan masih belum sesuai dengan skenario yang direncanakan, dimana dalam pelaksanaan ini dapat dilihat pada tabel lembar observasi yang telah diisi Ibu Lela. Adapun tabelnya sebagai berikut:

Tabel 6. 6 Lembar Observasi Siklus I Pertemuan II

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
	Tahap 1 : Tahap pembentukan			
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.		√	
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling		√	

	mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar			
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok			√
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.		√	
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif.		√	
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.	√		
Tahap 2 : Tahap Peralihan				
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan		√	
8.	Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.		√	
Tahap 3 : Tahap Kegiatan				
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.		√	
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.		√	
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti		√	
12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.		√	
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran				
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.			√
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas		√	
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.		√	
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.		√	

	Jumlah	1	26	6
	Jumlah keseluruhan	33		
	Persentase keseluruhan	69%		

Ket : 1= Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Dapat dilihat dari tabel diatas masih ada tahapan yang tidak sesuai ada juga yang sesuai dan ada yang sangat sesuai, tetapi masih ada yang perlu diperbaiki pada tahap pelaksanaan. Pada siklus ini mengalami peningkatan dari 56% menjadi 69%.

4) Refleksi

Tindakan yang dilakukan pada siklus I pertemuan II dianggap belum maksimal karena masih belum mendapatkan hasil yang baik sesuai diharapkan peneliti. Oleh karena itu peneliti berdiskusi dengan kolabolator mengenai siklus II pertemuan I. Kemudian pada pelaksanaan siklus I pertemuan II terdapat hambatan yang terjadi pada saat kegiatan layanan berlangsung. Adapun hambatan yang terjadi yaitu masih ada siswa yang menundukan kepala dan melakukan gerakan yang tidak seharusnya dilakukan, ice breaking yang diberikan peneliti membuat anak kurang bersemangat, diluar kelas ribut sehingga suara peneliti terdengar kecil pada saat menjelaskan materi. peneliti menjelaskan materi dengan cepat sehingga sebagian dari siswa ada yang tidak paham dengan cara peneliti dalam menyampaikan materi, dan masih ada siswa yang gugup dalam mencobakan peran yang dilakukan setiap siswa secara bergantian.

2. Siklus II

a. Hasil siklus II pertemuan I

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti mempersiapkan perangkat layanan yang diperlukan perangkat layanan yang disiapkan berupa skenario, rencana pelaksanaan layanan yang berbeda dengan siklus I, instrument peneliti berupa lembaran observasi dan kamera untuk dokumentasi. Dimana pada siklus II pertemuan I mempunyai skenario. Selanjutnya peneliti meminta kembali kolabolator atau guru BK ikut serta dalam kegiatan mengisi lembaran observasi. Adanya perbedaan dari siklus I yaitu peneliti memberikan topik atau materi yang berbeda dan mencobakan peran yang berbeda. Berikut rencana pemberian tindakan yang disusun dalam skenario untuk siklus II pertemuan I yaitu sebagai berikut:

Tabel 7. 1 Skenario Siklus II Pertemuan I

Tahap	Uraian Kegiatan
Tahap Pembentukan	1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa. 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. 4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan atau ice breaking yaitu sebutkan angka dan disetiap kelipatan angka 3 maka akan bertepuk tangan serta mengatakan clap. 5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.

Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan. 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan	1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu tips percaya diri menjawab pertanyaan didepan kelas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian (ada yang berperan menjadi guru dan siswa) serta siswa akan menjawab pertanyaan didepan kelas.
Tahap pengakhiran	1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.

2) Pelaksanaan

Pada siklus II pertemuan I ini dilaksanakan pada jam pelajaran matematika yaitu pukul 10.50 wib dan pada hari Rabu, 05 April 2023 di ruang kelas XII SMA Negeri 10 Kota Jambi. Pelaksanaan tindakan dilakukan adalah sesuai dengan judul penelitian ini yaitu penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi. Berdasarkan siklus I masih adanya hambatan-hambatan yang terjadi pada elaksaan tindakan layanan. Maka dari itu diperlukan perbaikan dan dilanjutkan pada pelaksanaan siklus II pertemuan I sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini peneliti membuka dengan mengucapkan salam kepada siswa dan dilanjutkan dengan berdoa secara bersama-sama. Kemudian peneliti menanyakan apakah masih ingat apa itu layanan bimbingan kelompok, asas-asas layanan bimbingan kelompok dan tujuan dari layanan bimbingan kelompok. Lalu siswa menjawab masih ingat sedikit dan peneliti menjelaskan kembali yang tentang layanan bimbingan kelompok serta menyampaikan yang siswa lupa. Peneliti melakukan ice breaking dengan siswa dimana dalam ice breaking pada siklus II pertemuan I ini cara bermainnya yaitu siswa akan menyebutkan angka dan pada saat kelipatan 3 siswa tidak boleh menyebutkan angka melainkan bertepuk tangan dan berkata clap.

b) Tahap peralihan

Pada tahap ini masih sama peneliti menjelaskan apa yang dilakukan pada tahap kegiatan nantinya. Dan kemudian peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan agar kegiatan layanan berjalan dengan lancar.

c) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini peneliti menjelaskan topik atau materi yang dibahas. Peneliti menyampaikan materi yang berbeda dengan siklus I yaitu tentang tips percaya diri dalam menjawab

pertanyaan didepan kelas. Peneliti menjelaskan apa itu percaya diri dan siswa ada yang menjawab mengenai apa itu percaya diri. Peneliti menjelaskan faktor penyebab orang tidak percaya diri serta peneliti menjelaskan contoh orang yang tidak percaya diri. Peneliti dan siswa mencobakan peran dimana sama dengan siklus I ada yang menjadi guru dan ada yang menjadi siswa tetapi pada siklus II pertemuan I ini siswa dan guru akan mencobakan peran dalam menjawab pertanyaan guru didepan kelas tujuannya agar percaya diri dan dapat mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi. Kemudian siswa mencobakan peran secara bergantian sampai selesai.

d) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini peneliti meminta siswa untuk kembali ke tempat duduk masing-masing. Peneliti mengatakan bahwa kegiatan layanan ini akan berakhir namun sebelum menutup kegiatan layanan peneliti meminta siswa untuk mengungkapkan kesan dan pesan ketika sudah melakukan atau mencobakan peran baik dalam membahas materi secara bersama-sama. Dan siswa pun memberi pendapat tentang kesan dan pesan dalam kegiatan layanan. Peneliti dan siswa menentukan kegiatan lanjutan yang akan dilakukan. Sebelum menutup kegiatan layanan peneliti dan siswa berdoa bersama-sama. Peneliti mengucapkan salam dan berterima kasih kepada siswa.

3) Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana meningkatnya penerapan layanan apakah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan serta mengamti kegiatan layanan yang sudah dilakukan sehingga dapat dijadikan acuan untuk perbaikan tindakan siklus selanjutnya.

Berdasarkan pengamatan terhadap pelaksanaan tindakan layanan pada siklus II pertemuan I diperoleh hasil yaitu pada siklus II pertemuan I ini suasana diluar kelas tidak ribut lagi sehingga tidak mengganggu kegiatan yang kami lakukan, siswa bermain ice breaking dengan semangat, pada saat menjelaskan materi ada beberapa siswa yang memperhatikan.

Berdasarkan hasil dari pengamatan pelaksanaan tindakan layanan maka dapat dilihat hasil persentasi angket yang telah diisi siswa, diantaranya:

Tabel 7. 2 Hasil Angket Siklus II Pertemuan I

No	Siswa	Skor Pre Test	Persentase	Kriteria	Skor Post Test	Persentase	Kriteria
1.	SM	24	80%	Tinggi	23	77%	Tinggi
2.	DF	24	80%	Tinggi	23	77%	Tinggi
3.	AG	23	77%	Tinggi	22	73%	Tinggi
4.	AD	22	73%	Tinggi	22	73%	Tinggi
5.	TT	21	70%	Tinggi	21	70%	Tinggi
6.	PT	21	70%	Tinggi	20	67%	Tinggi
7.	NS	19	63%	Tinggi	19	63%	Tinggi
8.	NA	20	67%	Tinggi	19	63%	Tinggi
Jumlah Keseluruhan		174	73%	Tinggi	169	61%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat kita dihat penurunan dari sebelum diberi layanan yaitu persentase yang didapat 73% dan sesudah diberi layanan persentasenya 61%. Pada tahap ini pelaksanaan dapat diperoleh secara umum dan masih belum sesuai dengan skenario yang direncanakan, dimana dalam pelaksanaan ini dapat dilihat pada tabel lembar observasi yang telah diisi Ibu Lela. Adapun tabelnya sebagai berikut:

Tabel 7. 3 Lembar Observasi Siklus II Pertemuan I

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
	Tahap 1 : Tahap pembentukan			
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.	√		
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar		√	
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok		√	
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			√
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif		√	
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		√	
	Tahap 2 : Tahap Peralihan			
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan		√	
8.	Peneliti menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok.		√	
	Tahap 3 : Tahap Kegiatan			
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.		√	

10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.		√	
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti			√
12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.		√	
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran				
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.			√
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas		√	
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.			√
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.			√
	Jumlah	1	22	15
	Jumlah keseluruhan	38		
	Persentase keseluruhan	79%		

Ket: 1= Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Dari tabel diatas dapat dilihat masih ada yang tidak sesuai pada tahap pelaksanaan yang dilakukan, tetapi ada juga yang sesuai dan sangat sesuai pada pelaksanaan yang sudah dilakukan. Selanjutnya hasil dari persentase yang diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus II pertemuan I mengalami peningkatan , namun masih perlu perbaikan agar mendapatkan hasil yang lebih baik dari sebelumnya.

4) Refleksi

Tindakan yang dilakukan pada siklus II pertemuan I dianggap belum memenuhi syarat dengan tuntas, maka diperlukan refleksi untuk perbaikan tindakan selanjutnya. Adapun hambatan-hambatan

pada siklus II pertemuan I yaitu peneliti lupa dalam menanyakan kabar, peneliti menjelaskan materi secara terbelit-belit, serta siswa masih banyak diam dan sedikit bertanya mengenai materi.

b. Hasil Siklus II Pertemuan II

1) Perencanaan

Perencanaan siklus II pertemuan II pada penelitian tindakan dilakukan berdasarkan hasil refleksi pada siklus II pertemuan I. Pada hasil refleksi siklus II pertemuan I masih ditemukan adanya beberapa hal yang belum maksimal dijalankan oleh peneliti. Maka dari itu peneliti melanjutkan siklus II pertemuan II. Pada tahap perencanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti masih dengan skenario dan rencana pelaksanaan layanan yang sama pada siklus II pertemuan I, menyiapkan lembar observasi dan menyiapkan alat dokumentasi kamera serta tripod. Selanjutnya peneliti juga meminta kolabolator atau guru BK ikut serta dalam kegiatan mengisi lembar observasi. Penilaian kolaborator pada siklus II pertemuan I sebelumnya yaitu peneliti lupa dalam menanyakan kabar, peneliti menjelaskan materi secara terbelit-belit, serta siswa masih banyak diam dan sedikit bertanya mengenai materi. Maka peneliti mencoba memperbaiki skenario pada siklus, yaitu sebagai berikut:

Tabel 7. 4 Skenario Siklus II Pertemuan II

Tahap	Uraian Kegiatan
-------	-----------------

Tahap Pembentukan	1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa pada hari melaksanakan layanan. 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. 4. .Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan atau ice breaking yaitu sebutkan angka dan disetiap kelipatan angka 3 maka akan bertepuk tangan serta mengatakan clap. 5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan	1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu tips percaya diri menjawab pertanyaan didepan kelas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian (ada yang berperan menjadi guru dan siswa) serta siswa akan menjawab pertanyaan didepan kelas.
Tahap pengakhiran	1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.

2) Pelaksanaan

Jumat , 07 April 2023 pukul 09.10 wib. Kegiatan ini diikuti oleh 8 orang siswa yakni 5 orang perempuan dan 3 orang laki-laki, penelitian ini dilakukan pada jam mata pelajaran sejarah di SMA Negeri 10 Kota Jambi. Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok di ruang kelas XII.

a) Tahap pembukaan

Pada tahap pembukaan peneliti membuka dengan mengucapkan salam terlebih dahulu. Kemudian peneliti dan siswa membaca doa sebelum masuk ketahap peralihan. Peneliti menanyakan kabar siswa pada hari kegiatan berlangsung. Peneliti mengulang menjelaskan apa itu bimbingan kelompok, asas-asas, dan tujuan dari kegiatan ini.

Peneliti bertanya kepada siswa apakah masih ingat apa itu bimbingan kelompok , apa saja asas-asas dalam bimbingan kelompok serta tujuan dari layanan tersebut. Peneliti melakukan permainan (ice breaking) yaitu dengan menyebutkan angka dan ketika angka kelipatan 3 siswa tidak boleh menyebutkan angka melainkan bertepuk tangan dan menyebutkan clap.

b) Tahap peralihan

Pada tahap ini peneliti menjelaskan apa yang dilakukan pada tahap kegiatan serta menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan layanan agar layanan berjalan dengan lancar dan efektif.

c) Tahap kegiatan

Pada tahap ini peneliti menjelaskan materi secara rinci dan peneliti membahas materi dengan jelas serta peneliti menguasai materi yang sedang berlangsung. Peneliti menjelaskan dari apa itu pengertian percaya diri, Peneliti kemudian melanjutkan dengan menjelaskan faktor penyebab orang tidak percaya diri dan memberikan contoh perilaku orang yang tidak percaya diri. Peneliti dan siswa membahas materi sampai selesai.

Peneliti dan siswa melakukan tanya jawab seputar yang tidak di mengerti. Peneliti dan siswa sudah membahas materi dan melanjutkan dengan melakukan teknik asertif dengan mencoba peran yang dimana peneliti menjelaskan teknik ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi dengan orang lain baik.

Peneliti menjelaskan dalam mencoba peran ada yang akan menjadi guru dan ada yang menjadi siswa dimana nantinya siswa akan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dan menjawab didepan kelas secara bergantian sampai semua siswa mencoba peran. Tujuan dari mencoba peran ini untuk melatih siswa untuk percaya diri dalam menjawab pertanyaan dari guru didepan kelas sehingga siswa dapat mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi.

d) Tahap pengakhiran

Tahap ini peneliti meminta siswa kembali duduk ditempat semula ketika sudah mencobakan peran secara bergantian. Peneliti meminta siswa memberi pesan dan kesan yang telah dilakukan pada kegiatan yang sudah berlangsung. Kemudian salah satu siswa memberi pendapat mengenai pesan dan kesan. Peneliti dan siswa menentukan kegiatan lanjutan. Peneliti mengakhiri dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam serta berterima kasih.

3) Evaluasi

Pada tahap ini peneliti mengevaluasi hasil dari kegiatan siklus II pertemuan II dengan angket yang sudah diisi oleh siswa.

Adapun hasil persentase yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 7. 5 Hasil Angket Siklus II Pertemuan II

No	Siswa	Skor Pre Test	Persentase	Kriteria	Skor Post Test	Persentase	Kriteria
1.	SM	20	67%	Tinggi	17	57%	Sedang
2.	DF	20	67%	Tinggi	18	60%	Tinggi
3.	AG	22	73%	Tinggi	17	57%	Sedang
4.	AD	22	73%	Tinggi	20	67%	Tinggi
5.	TT	21	70%	Tinggi	21	70%	Tinggi
6.	PT	19	63%	Tinggi	16	53%	Sedang
7.	NS	19	63%	Tinggi	15	50%	Sedang
8.	NA	21	67%	Tinggi	18	60%	Tinggi
Jumlah Keseluruhan		188	67%	Tinggi	172	59%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat di lihat bahwa penurunan dari siklus II pertemuan I dimana persentase hasil pre test yaitu 73% menjadi 67% di siklus I pertemuan II. Kemudian pesentase hasil post test yaitu 61% menjadi 59 %. Dimana mengalami peningkatan dari yang tinggi menjadi rendah dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi. Pada tahap ini pelaksanaan dapat diperoleh secara umum dan masih belum sesuai dengan skenario yang direncanakan, dimana dalam pelaksanaan ini dapat dilihat pada tabel lembar observasi yang telah diisi Ibu Lela. Adapun tabelnya sebagai berikut:

Tabel 7. 6 Lembar Observasi Siklus II Pertemuan II

No	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
	Tahap 1 : Tahap pembentukan			
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.			√
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar			√
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok		√	
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			√
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui			√

	teknik asertif.			
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		√	
	Tahap 2 : Tahap Peralihan			
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan		√	
8.	Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.		√	
	Tahap 3 : Tahap Kegiatan			
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.			√
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.			√
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti			√
12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.			√
	Tahap 4 : Tahap Pengakhiran			
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.			√
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas		√	
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.			√
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.			√
	Jumlah		10	33
	Jumlah keseluruhan		43	
	Persentase keseluruhan		89%	

Ket : 1= Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Dapat dilihat dari tabel diatas ada tahapan yang sesuai ada juga dan ada yang sangat sesuai, tetapi masih ada yang perlu diperbaiki pada tahap pelaksanaan. Pada siklus ini mengalami peningkatan pada siklus II pertemuan I 79% dan pada siklus II pertemuan II menjadi 89%.

4) Refleksi

Tindakan yang dilakukan pada siklus II pertemuan II dianggap belum maksimal karena masih belum mendapatkan hasil yang belum maksimal sesuai yang diharapkan peneliti. Oleh karena itu peneliti berdiskusi dengan kolabolator mengenai siklus II pertemuan II. Kemudian pada pelaksanaan siklus II pertemuan II terdapat hambatan yang terjadi pada saat kegiatan layanan berlangsung. Adapun hambatan yang terjadi yaitu dalam menjelaskan layanan bimbingan kelompok terlalu cepat, ice breaking kurang menarik, siswa masih belum mendapatkan hasil yang maksimal dalam mencobakan peran, serta masih ada siswa yang malu dalam mengungkapkan kesan dan pesan dalam mengikuti kegiatan layanan.

3. Siklus III

a. Hasil Siklus III pertemuan I

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti mempersiapkan perangkat layanan yang diperlukan perangkat layanan yang disiapkan berupa skenario, rencana pelaksanaan layanan yang berbeda dengan siklus I dan II, instrument peneliti berupa lembaran observasi dan kamera untuk dokumentasi. Selanjutnya peneliti meminta kembali kolabolator atau guru BK ikut serta dalam kegiatan mengisi lembaran observasi.

Adanya perbedaan dari siklus I dan siklus II yaitu peneliti melakukan ice breaking yang berbeda tiap siklus, memberikan topik atau materi yang berbeda dan mencobakan peran yang berbeda. Berikut rencana pemberian tindakan yang disusun dalam skenario untuk siklus III pertemuan I yaitu sebagai berikut:

Tabel 8. 1 Skenario Siklus III Pertemuan I

Tahap	Uraian Kegiatan
Tahap Pembentukan	1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok yang mudah dimengerti. 4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan atau ice breaking yaitu tebak apa yang saya katakan. 5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan. 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan	1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu cara presentasi yang baik dan efektif di depan kelas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian (ada yang berperan menjadi guru dan siswa) serta siswa akan mempresentasikan diri didepan kelas

Tahap pengakhiran	1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. .Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.
-------------------	--

2) Pelaksanaan

Pada siklus III pertemuan I ini dilaksanakan pada pukul 14.05 wib dan pada hari Senin,10 April 2023 di ruang kelas XII SMA Negeri 10 Kota Jambi. Pelaksanaan tindakan dilakukan adalah sesuai dengan judul penelitian ini yaitu penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi. Berdasarkan siklus I masih adanya hambatan-hambatan yang terjadi pada pelaksanaan tindakan layanan. Maka dari itu diperlukan perbaikan dan dilanjutkan pada pelaksanaan siklus III pertemuan I sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini peneliti membuka dengan mengucapkan salam kepada siswa dan dilanjutkan dengan berdoa secara bersama-sama. Kemudian peneliti menanyakan apakah masih ingat apa itu layanan bimbingan kelompok, asas-asas layanan bimbingan kelompok dan tujuan dari layanan bimbingan kelompok dan peneliti menyampaikannya dengan cara yang mudah dimengerti. Peneliti melakukan ice breaking dengan

siswa dimana dalam ice breaking pada siklus III pertemuan I ini cara bermainnya yaitu tebak apa yang saya katakan lalu siswa mengangkat salah satu jarinya (jari jempol:ayam, jari telunjuk:itik, jari tengah:angsa, jari manis sapi, dan jari kelingking:kerbau) dan siswa yang lain menjawab secara bersama-sama serta dilakukan secara bergantian yang bertujuan untuk melatih kefokuskan siswa.

b) Tahap peralihan

Pada tahap ini masih sama peneliti menjelaskan apa yang dilakukan pada tahap kegiatan nantinya. Dan kemudian peneliti menanyakan kesiapan siswa, kemudian semua siswa yang mengikuti menjawab dengan siap dalam mengikuti kegiatan layanan pada hari ini.

c) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini peneliti menjelaskan topik atau materi yang dibahas. Peneliti menyampaikan materi yang berbeda dengan siklus I dan siklus II yaitu tentang cara presentasi yang baik dan efektif di depan kelas. Peneliti menjelaskan apa itu presentasi dan siswa ada yang menjawab mengenai apa itu presentasi. Peneliti menjelaskan tujuan dari presentasi serta menyampaikan faktor penyebab presentasi itu gagal. Kemudian ada siswa yang berpendapat mengenai faktor penyebab presentasi gagal. Lalu Peneliti dan siswa mencobakan peran

dimana sama seperti siklus I dan II ada yang menjadi guru dan ada yang menjadi siswa tetapi yang membuat berbeda adalah peran yang dilakukan. Pada siklus III pertemuan I ini siswa akan mencobakan peran dalam melakukan presentasi didepan kelas dengan cara bergantian sampai semua siswa sudah melakukannya. Kemudian yang akan dipresentasikan yaitu siswa akan menyebutkan biodatanya dari nama, kelas, umur, motto dalam hidup, mata pelajaran yang disukai, dan hobi dari masing-masing siswa.

d) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini peneliti meminta siswa untuk kembali ke tempat duduk masing-masing. Peneliti mengatakan bahwa kegiatan layanan ini akan berakhir namun sebelum menutup kegiatan layanan peneliti meminta siswa untuk mengungkapkan kesan dan pesan ketika sudah melakukan atau mencobakan peran baik dalam membahas materi secara bersama-sama. Dan siswa pun memberi pendapat tentang kesan dan pesan dalam kegiatan layanan. Peneliti dan siswa menentukan kegiatan lanjutan yang akan dilakukan. Sebelum menutup kegiatan layanan peneliti dan siswa berdoa bersama-sama. Peneliti mengucapkan salam dan berterima kasih kepada siswa.

3) Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana meningkatnya penerapan layanan apakah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan serta mengamati kegiatan layanan yang sudah dilakukan sehingga dapat dijadikan acuan untuk perbaikan tindakan siklus selanjutnya. Berdasarkan hasil dari pengamatan pelaksanaan tindakan layanan maka dapat dilihat hasil persentasi angket yang telah diisi siswa, diantaranya:

Tabel 8. 2 Hasil Angket Siklus III Pertemuan I

No	Siswa	Skor Pre Test	Persentase	Kriteria	Skor Post Test	Persentase	Kriteria
1.	SM	18	60%	Tinggi	17	57%	Sedang
2.	DF	18	60%	Tinggi	18	60%	Tinggi
3.	AG	18	60%	Tinggi	18	60%	Tinggi
4.	AD	17	57%	Sedang	16	53%	Sedang
5.	TT	19	63%	Tinggi	16	53%	Sedang
6.	PT	17	57%	Sedang	15	50%	Sedang
7.	NS	17	57%	Sedang	15	47%	Sedang
8.	NA	17	57%	Sedang	14	50%	Sedang
Jumlah Keseluruhan		141	61%	Tinggi	129	55%	Sedang

Dari tabel diatas dapat kita lihat penurunan dari sebelum diberi layanan yaitu persentase yang didapat 61% dan sesudah diberi layanan persentasenya 55%. Pada tahap ini pelaksanaan dapat diperoleh secara umum dan masih belum sesuai dengan skenario yang direncanakan, dimana dalam pelaksanaan ini dapat dilihat pada tabel lembar observasi yang telah diisi Ibu Lela. Adapun tabelnya sebagai berikut:

Tabel 8. 3 Lembar Observasi Siklus III Pertemuan I

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan
-----	--------------------------	------------------

		1	2	3
	Tahap 1 : Tahap pembentukan			
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.			√
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar			√
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok			√
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			√
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif.		√	
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		√	
	Tahap 2 : Tahap Peralihan			
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan			√
8.	Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.			√
	Tahap 3 : Tahap Kegiatan			
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.			√
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.			√
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti			√
12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.			√
	Tahap 4 : Tahap Pengakhiran			
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.			√
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas			√
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.		√	
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.			√

	Jumlah		6	39
	Jumlah keseluruhan	45		
	Persentase keseluruhan	94%		

Ket: 1= Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Dari tabel diatas dapat dilihat ada yang sesuai pada tahap pelaksanaan yang dilakukan, tetapi ada juga sangat sesuai pada pelaksanaan yang sudah dilakukan. Selanjutnya hasil dari persentase yang diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pada siklus III pertemuan I mengalami peningkatan, namun masih perlu perbaikan agar mendapatkan hasil yang diharapkan dari sebelumnya.

4) Refleksi

Tindakan yang dilakukan pada siklus III pertemuan I dianggap masih ada yang belum memenuhi syarat dengan tuntas, maka diperlukan refleksi untuk perbaikan tindakan selanjutnya. Adapun hambatan-hambatan pada siklus III pertemuan I yaitu pada saat melakukan ice breaking siswa masih ada yang tidak fokus, peneliti menjelaskan cara mencoba peran belum lancar dan peneliti menjelaskan dengan nada yang cepat serta masih ada siswa yang mencobakan peran dengan gugup.

b. Hasil Siklus III Pertemuan II

1) Perencanaan

Perencanaan siklus III pertemuan II pada penelitian tindakan dilakukan berdasarkan hasil refleksi pada siklus III pertemuan I. Pada hasil refleksi siklus II pertemuan I masih ditemukan adanya

beberapa hal yang masih belum maksimal dijalankan oleh peneliti.

Maka dari itu peneliti melanjutkan siklus III pertemuan II.

Pada tahap perencanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti masih dengan skenario dan rencana pelaksanaan layanan yang sama pada siklus III pertemuan I, menyiapkan lembar observasi dan menyiapkan alat dokumentasi kamera serta tripod. Selanjutnya peneliti juga meminta kolabolator atau guru BK ikut serta dalam kegiatan mengisi lembar observasi. Penilaian kolaborator pada siklus III pertemuan I sebelumnya yaitu pada saat melakukan ice breaking siswa masih ada siswa yang tidak fokus, peneliti menjelaskan cara mencoba peran belum lancar dan peneliti menjelaskan dengan nada yang cepat serta masih ada siswa yang mencobakan peran dengan gugup.. Maka peneliti mencoba memperbaiki skenario pada siklus, yaitu sebagai berikut:

Tabel 8. 4 Skenario Siklus III Pertemuan II

Tahap	Uraian Kegiatan
Tahap Pembentukan	1. .Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa pada hari melaksanakan layanan. 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. 4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan atau ice breaking yaitu tebak apa yang saya katakan. 5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan

	berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan	1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu cara presentasi yang baik dan efektif didepan kelas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian (ada yang berperan menjadi guru dan siswa) dan siswa akan secara bergantian dalam melakukan presentasi didepan kelas.
Tahap pengakhiran	1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.

2) Pelaksanaan

Jumat , 14 April 2023 pukul 09.50 wib. Kegiatan ini diikuti oleh 8 orang siswa yakni 5 orang perempuan dan 3 orang laki-laki, penelitian ini dilakukan pada jam mata pelajaran bahasa inggris di SMA Negeri 10 Kota jambi. Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok di ruang kelas XII.

a) Tahap pembukaan

Pada tahap pembukaan peneliti membuka dengan mengucapkan salam terlebih dahulu. Kemudian peneliti dan

siswa membaca doa sebelum masuk ketahap peralihan. Peneliti menanyakan kabar siswa pada hari kegiatan berlangsung. Peneliti menanyakan apakah siswa masih ingat apa itu bimbingan kelompok, asas-asas, dan tujuan dari kegiatan ini. Siswa menjawab masih ingat dengan layanan bimbingan kelompok.

Peneliti melakukan permainan (ice breaking) yaitu dengan menebak apa yang dikatakan caranya siswa akan menebak ketika siswa lain yang menunjukkan jarinya (jari jempol:ayam, jari telunjuk:itik, jari tengah angsa, jari manis:sapi, jari telunjuk:kerbau) dan siswa yang belum menunjukkan jarinya akan menjawab apa jari apa yang akan diangkat serta permainan ini akan dilakukan secara bergantian sampai semua siswa serius dan fokus dalam mengikuti kegiatan layanan.

b) Tahap peralihan

Pada tahap ini sama seperti siklus III pertemuan I yaitu peneliti menjelaskan apa yang dilakukan pada tahap kegiatan serta menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan layanan agar layanan berjalan dengan lancar dan efektif.

c) Tahap kegiatan

Pada tahap ini peneliti menjelaskan materi yang sama seperti di siklus III pertemuan I dengan tujuan untuk memaksimalkan pelaksanaan tindakan layanan. Peneliti menyampaikan materi yaitu tentang cara presentasi yang baik dan efektif di depan kelas. Peneliti menjelaskan apa itu presentasi dan siswa ada yang menjawab mengenai apa itu presentasi. Peneliti menjelaskan tujuan dari presentasi dan ada siswa yang bertanya mengenai faktor penyebab presentasi itu gagal. Kemudian peneliti menjawab pertanyaan sampai tuntas.

Lalu Peneliti menjelaskan cara dalam mencobakan peran dalam melakukan presentasi yang baik dan efektif di depan kelas. Kemudian siswa mencobakan peran yaitu akan ada yang menjadi guru dan siswa. Lalu siswa dan guru melakukan peran secara bergantian dimana guru akan membuka kelas dan meminta siswa dalam mempresentasikan biografinya baik dari nama, umur, kelas, hobi, pelajaran yang dikuasai, motto dalam hidup.

d) Tahap pengakhiran

Tahap ini peneliti meminta siswa kembali duduk ditempat semula ketika sudah mencobakan peran secara bergantian. Peneliti meminta siswa memberi pesan dan kesan yang telah dilakukan pada kegiatan yang sudah berlangsung. Kemudian salah satu siswa memberi pendapat mengenai pesan

dan kesan. Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan layanan sudah sampai dipenghujung dan peneliti mengatakan sampai jumpa di lain waktu dengan kegiatan yang berbeda. Peneliti mengakhiri dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam serta berterima kasih kepada siswa.

3) Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana meningkatnya pelaksanaan tindakan layanan. Dengan adanya evaluasi peneliti dapat memperbaiki kekurangan dan menjadikan acuan untuk siklus selanjutnya.

Berdasarkan pengamatan terhadap pelaksanaan tindakan layanan pada siklus III pertemuan II ini diperoleh hasil pengamatan yairu pada siklus III pertemuan II suasana diluar kelas tidak rebut lagi, siswa sudah fokus dalam melakukan ice breaking, siswa sudah memperhatikan ketika peneliti menjelaskan materi. Siswa bertanya ketika tidak mengerti, peneliti menjelaskan materi dengan nada yang santai sehingga siswa serius dalam mengikuti kegiatan layanan, peneliti menjelaskan cara mencobakan peran dengan kalimat yang mudah dipahami oleh siswa, pada saat mencobakan peran siswa tidak takut dan gugup dalam mempresentasikan pertanyaan yang diberikan. Siswa sudah mampu dalam memberikan pesan dan kesan dengan baik.

Berdasarkan hasil dari pengamatan pelaksanaan tindakan layanan pada siklus III pertemuan II dapat dilihat dari angket yang sudah diisi oleh siswa, diantaranya:

Tabel 8. 5 Hasil Angket Siklus III Pertemuan II

No	Siswa	Skor Pre Test	Persentase	Kriteria	Skor Post Test	Persentase	Kriteria
1.	SM	17	57%	Sedang	9	30%	Rendah
2.	DF	17	57%	Sedang	9	30%	Rendah
3.	AG	16	53%	Sedang	10	33%	Rendah
4.	AD	15	50%	Sedang	10	33%	Rendah
5.	TT	15	50%	Sedang	11	37%	Rendah
6.	PT	14	47%	Sedang	13	43%	Rendah
7.	NS	13	43%	Sedang	11	37%	Rendah
8.	NA	14	47%	Sedang	12	40%	Rendah
Jumlah Keseluruhan		121	50%	Sedang	85	35%	Rendah

Dari tabel diatas dapat di lihat bahwa penurunan dari siklus III pertemuan I dimana persentase hasil pre test yaitu 61% menjadi 50% di siklus III pertemuan II. Kemudian persentase hasil post test yaitu 53% menjadi 35%. Dimana mengalami perubahan dari yang sedang menjadi rendah dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi. Pada tahap ini pelaksanaan dapat diperoleh secara umum sesuai dengan skenario yang direncanakan, dimana dalam pelaksanaan ini dapat dilihat pada tabel lembar observasi yang telah diisi Ibu Lela. Adapun tabelnya sebagai berikut:

Tabel 8. 6 Lembar Observasi Siklus III Pertemuan II

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
	Tahap 1 : Tahap pembentukan			

1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.			√
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar			√
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok			√
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			√
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif.			√
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		√	
Tahap 2 : Tahap Peralihan				
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan			√
8.	Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.			√
Tahap 3 : Tahap Kegiatan				
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.			√
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.			√
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti			√
12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.			√
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran				
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.		√	
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas			√
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.			√
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.			√
	Jumlah		4	42
	Jumlah keseluruhan	46		

	Persentase keseluruhan	96%
--	------------------------	-----

Ket : 1= Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Dapat dilihat dari tabel diatas ada banyak tahapan yang sangat sesuai dan dua diantaranya sesuai. Pada siklus ini mengalami peningkatan pada siklus III pertemuan I 94% dan pada siklus II pertemuan II menjadi 96%. Selanjutnya dapat disimpulkan dari tabel diatas bahwa siklus III pertemuan II mengalami peningkatan.

4) Refleksi

Tindakan yang dilakukan pada siklus III pertemuan II sudah dianggap berhasil karena siswa telah mencapai peningkatan dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi dan sudah berada kuliats yang baik. Oleh karena itu setelah tindakan berakhir dan melihat hasil evaluasi yang diperoleh dari kegiatan pada siklus ini, peneliti berdiskusi dengan kolabolator mengenai telah dilaksanakan pada siklus III pertemuan II, kemudian saat pelaksanaan siklus ini sedikit mengalami hambatan yaitu menggunakan jam mata pelajaran lain serta waktu yang singkat. Pada siklus ini telah mengalami peningkatan dan mendapatkan hasil yang baik.

C. Pembahasan

Tabel 9. 1 Pembahasan Siklus

Siklus	Penurunan Kecemasan Berkomunikasi		Peningkatan Pelaksanaan Tindakan Layanan
	Pre test	Post test	

Siklus I Pertemuan I	80%	79%	56%
Siklus I Pertemuan II	73%	72%	69%
Siklus II Pertemuan I	73%	61%	79%
Siklus II Pertemuan II	67%	59%	89%
Siklus III pertemuan I	61%	55%	94%
Siklus III Pertemuan II	50%	35%	96%

Berdasarkan tabel diatas dari pelaksanaan yang telah dilakukan peneliti yaitu dalam penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik aserif dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa. Pelaksanaan tindakan layanan ini dilakukan secara bertahap dari siklus I, II, dan III. Dari setiap siklus terdapat penurunan kecemasan berkomunikasi siswa yaitu peneliti memberi lembar angket yang dilakukan sebelum melaksanakan layanan (pre test) dan setelah melakukan layanan. Pada siklus I pertemuan I persentase yaitu 80% menjadi menjadi 79%, kemudian pada siklus I pertemuan II dengan persentase yang didapat yaitu menjadi 73% menjadi 72%, lalu dilanjutkan pada siklus II pertemuan I dengan persentase yaitu 73% menjadi 61%, setelah itu peneliti melanjutkan pada siklus II pertemuan II dengan persentase yang di dapat 67% menjadi 59%, setelah melaksanakan siklus II pertemuan II peneliti melanjutkan siklus yaitu siklus III pertemuan I persentase yang di dapat yaitu 61% menjadi 55%, dan pada siklus III pertemuan II persentase yang diperoleh yaitu 50% menjadi 35%. Dalam melaksanakan tindakan layanan kolabolator mengisi lembar observasi pada setiap siklusnya untuk menilai seberapa efektif peneliti dalam melaksanakan tindakan layanan sehingga dengan adanya lembar observasi peneliti dapat melihat kekurangan pada siklus yang telah di lakukan. Setiap siklus mengalami peningkatan dalam

melaksanakan tindakan layanan dimana siklus I pertemuan I memperoleh persentase 56%, kemudian pada siklus I pertemuan II meningkat menjadi 69%, dilanjut siklus II pertemuan I persentase yang di dapat 79%, pada siklus II pertemuan II naik menjadi 89%, setelah itu peneliti melanjutkan pada siklus III pertemuan I meningkat menjadi 94%, dan pada siklus III pertemuan II naik menjadi 96%. Siklus yang paling dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa yaitu siklus III pertemuan II karena siswa mengalami penurunan kecemasan berkomunikasi yaitu 35% dan pada siklus III pertemuan II mendapat peningkatan dalam melaksanakan tindakan layanan yaitu sebanyak 96%. Hal ini menunjukkan bahwa siklus III pertemuan II ini sangat mengalami peningkatan sehingga adanya keberhasilan dari tindakan pelaksanaan layanan yang telah dilakukan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari setiap siklus yang paling dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa yaitu siklus III pertemuan II karena siswa mengalami penurunan kecemasan berkomunikasi yaitu 35% dan pada siklus III pertemuan II mendapat peningkatan dalam melaksanakan tindakan layanan yaitu sebanyak 96%. Dengan adanya pelaksanaan tindakan layanan ini dapat membantu subjek penelitian yaitu SM, DF, AG, AD, TT, PT, NS dan NA dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi.

B. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka implikasi yang diperoleh ialah dalam penyelenggaraan layanan BK terhadap siswa dapat dijadikan gambaran pada saat melaksanakan layanan terutama dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif dalam membantu mengetaskan permasalahan yang dihadapi siswa, guru BK dapat menjadikan hasil dari penelitian ini sebagai acuan dan menambah wawasan terutama dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa, serta dapat menciptakan suatu program layanan ataupun bahan ajaran yang dapat membuat siswa sukarela dan terbuka dalam mengikuti kegiatan yang membuat siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya.

C. Saran

Dari ketiga pelaksanaan yang sudah dilakukan, peneliti menyarankan bahwa mengulangkan peran sehingga klien atau siswa yang sedang mengalami masalah tersebut dapat mengurangi rasa kecemasan dalam berkomunikasi. Selanjutnya saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain:

1. Bagi peneliti, sebaiknya melakukan atau melaksanakan kepada pihak yang sangat membutuhkan bantuan sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi klien (siswa) yang dilakukan dengan teknik asertif.
2. Bagi siswa, hendaknya dalam melaksanakan teknik asertif dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi siswa dapat menjadi bahan acuan dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi.
3. Bagi guru BK, hendaknya pelaksanaan teknik asertif ini dapat diaplikasikan bukan hanya disekolah tetapi bisa dilakukan diluar sekolah baik itu dilikungan tempat tinggal bahkan orang yang sangat memerlukan bantuan dalam *setting* permasalahan yang salam.
4. Bagi kepala sekolah, hendaknya mendukung setiap adanya kegiatan BK dan dapat diimplementasikan bagi siswa yang sangat membutuhkan bantuan dalam permasalahan yang dihadapinya.
5. Bagi prodi BK, hendaknya dapat mengembangkan dan menjadi acuan dalam membantu siswa ataupun masyarakat dan sesuai dengan semboyan BK yaitu bahwa konselor itu di sekolah mantap, di luar sekolah sigap dan dimana-mana siap. Karena setting BK bukan hanya

disekolah melainkan juga di luar sekolah ataupun lembaga masyarakat yang membutuhkan bantuan dari layanan BK.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmi. (2017). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa SMP N 7 Kota Jambi*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP. Universitas Jambi.
- Dapa, dkk. (2021). *Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*. Budi Utama.
- Eka, dkk. (2014). *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol 3 (2).
- Ervan. (2019). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Antar Pribadi Siswa Di SMP N 19 Kota Jambi*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP. Universitas Jambi.
- Fadilah. (2019). *Layanan bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan*. Jurnal Islamic Counseling. Vol 3 (2).
- Jihad, D. (2021). *Bahasa Indonesia (Tata Tulis dan Komunikasi Ilmiah*. Media Sains Indonesia.
- Juraida. (2015). *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa Di MTS Negeri Mulawarman Banjarmasin*. Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Vol 2 (1).
- Khoiridah, D. (2021). *Persembahan UNITOMO Untuk Negeri*. Unitomo Press.
- Lesmana. (2021). *Teori dan pendekatan konseling*. UMSU PRESS.
- Lesmana. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. KENCANA.
- Luddin, D. (2010). *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*. Citapustaka Media Perintis.
- Burgoon, M. (2012). *Communication Yearbook 6*. Routledge.
- May, A. (2022). *Retorika Dakwah*. Guepedia.
- Mintawati, H. (2022). *Cara Cepat Berbicara Efektif Dengan Metode IBC*. Insan Cendikia Mandiri.
- Mitra, dkk. (2013). *Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi*

- Interpersonal Anggota HIMA PRODI PSIKOLOGI FIP UNESA*. Jurnal Mahasiswa Universitas Negari Surabaya. Vol 2 (1)
- Morissan. (2021). *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*. KENCANA.
- Muslimin, Maswan. (2021). *Kecemasan Berkomunikasi Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik*. UNISU PRESS.
- Narti, S. (2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)*. Budi Utama.
- Rasimin, Hamdi. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. PT. Bumi Aksara.
- Rita, K. (2018). *KONVERGENSI*. CV. Akademika.
- Rully, D. (2019). *Komunikasi Budaya Dan Dokumentasi Kontemporer*. Unpad Press.
- Rury, A. (2016). *Berpikir Positif Dan Melepaskan Emosi Negatif*. Goresan Pena.
- Sutja. (2016). *Teori Dan Aplikasi Konseling*. Wahana Resolusi.
- Sutja, A. (2021). *Penelitian Tindakan Layanan*. Wahana Revolusi.
- Sutja, A. dkk. (2017). *Penulisan Skripsi untuk prodi bimbingan konseling*. Wahana Resolusi.
- Syafriana, H. (2019). *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPI).
- Syifa, N. (2022). *Bank Soal Dan Kunci Jawaban Bimbingan Dan Konseling*. Pernal Edukatif.
- Tiara. (2020). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Penguatan Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Aisyiyah Jambi*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP. Universitas Jambi.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. PT RAJAGARAFINDO PERSADA.
- Ulfiah. (2020). *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*. KENCANA.
- Wijaya. (2019). *Tingkat Kecemasan Komunikasi Saat Mempresentasikan Tugas Pada Mahasiswa Semester Awal*. Skripsi. Program Studi Jurusan Psikologi. Universitas Sanata Dharma.
- Yarmis, D. (2019). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. IRDH.

LAMPIRAN


RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi - Ma. Bojan, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (074) 583453 Laman www.fkip.unja.ac.id Email fkip@unja.ac.id

Nomor : 5705/UN21.3/KM.05.01/2022 17 November 2022
Hal : **Permohonan Izin Pra Penelitian**

Yth. Kepala SMA Negeri 10 Kota Jambi
di-
Tempat

Dengan hormat,
Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama :

Nama : **Khairunnisa**
NIM : **A1E119131**
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**
Dosen Pembimbing Skripsi : **1. Drs. Nelyahardi, M.Pd.**
2. Muhammad Ferdiansyah, S.Pd, M.Pd

akan melaksanakan pra penelitian guna untuk penyusunan skripsi yang berjudul:
"Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi".

Untuk itu, kami mohon kepada Saudara untuk dapat mengizinkan mahasiswa tersebut mengadakan pra penelitian disekolah yang Saudara pimpin.

Pra Penelitian akan dilaksanakan pada tanggal, **17 s.d 30 November 2022**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

a.n. Dekan
Wakil Dekan BAKSI,

Delita Sartika, S.S., M.ITS., Ph.D
NIP. 198110232005012002

Surat Pra Penelitian


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
 Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 1191/UN21.3/PT.01.04/2023
 Hal : **Permohonan Izin Penelitian**
20 Maret 2023

Yth. **Kepala SMA Negeri 10 Kota Jambi**
 di-
 Tempat

Dengan hormat,
 Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama:

Nama	: Khairunnisa
NIM	: A1E119131
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Dosen Pembimbing Skripsi	: 1. Drs. Nelyahardi, M.Pd 2. Muhammad Ferdiansyah, S.Pd., M.Pd.Kons

akan melaksanakan penelitian guna untuk penyusunan skripsi yang berjudul: **"Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertive untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMA Negeri 10 Kota Jambi"**.

Untuk itu, kami mohon kepada Saudara untuk dapat mengizinkan mahasiswa tersebut mengadakan penelitian ditempat yang Saudara pimpin.

Penelitian akan dilaksanakan pada tanggal, **20 Maret s.d 21 April 2023**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

a.n. Dekan
 Wakil Dekan BAKSI,


Denty Sartiya, S.S., M.ITs., Ph.D
NIP 198110232005012002






Surat Izin Penelitian



Surat Balasan Izin Penelitian

Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Deskriptor	No item
Kecemasan Berkomunikasi McCroskey	a. Ketidaknyaman internal	1) Muncul perasaan negatif 2) Rasa takut	1,2,4,9,10,11,12
	b. Penghindaran komunikasi	1) Memilih untuk tidak terlibat	3,6,7,8,13,14,15,16
	c. Penarikan diri	1) Muncul perilaku pasif 2) Ketidاكلancaran verbal	17,18,19,20,21,23,24,25
	d. Komunikasi berlebihan	1) Merespon dengan kalimat yang tidak jelas	26,27,28,29,30.

Pedoman Wawancara

Nama :

Jenis Kelamin :

Tempat :

Waktu :

Tanggal :

1. Pada saat kamu mengalami kecemasan berkomunikasi perasaan negatif bagaimana yang kamu rasakan?
2. Ketika sedang mengalami kecemasan berkomunikasi rasa takut itu ada disebabkan oleh apa?
3. Faktor apa saja yang membuat kamu memilih untuk tidak terlibat pada saat komunikasi berlangsung?
4. Perilaku pasif seperti apa yang muncul pada saat kamu sedang mengalami kecemasan berkomunikasi?
5. Bagaimana bentuk ketidاكلancaran verbal yang kamu alami pada saat kecemasan berkomunikasi?
6. Bagaimana respon atau tanggapan kamu pada saat diminta untuk menjawab pertanyaan oleh guru?

Guru BK

1. Berdasarkan dari pengalaman ibuk, pada saat siswa diminta untuk berkomunikasi perasaan negatif seperti apa yang dapat dilihat secara langsung?

2. Bentuk dari perasaan takut yang bagaimana dihadapi siswa pada saat di kelas?
3. Faktor karena apa siswa tidak mau terlibat pada situasi komunikasi?
4. Berdasarkan dari pengalaman ibuk, perilaku pasif seperti apa yang dapat dilihat pada saat komunikasi?
5. Bagaimana bentuk ketidaklancaran siswa dalam situasi komunikasi?
6. Respon seperti apa ketika siswa diminta untuk menjawab pertanyaan atau diminta presentasi di depan kelas?

INSTRUMEN PENELITIAN

ANGKET

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian :

Bacalah masing-masing pertanyaan dengan urut dan teliti. Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan diri dan pengalaman anda. Alternative jawaban yang ada adalah sebagai berikut:

1. Ya
2. Tidak

Pertanyaan :

No	Item	Ya	Tidak
1.	Apakah anda merasa tidak tenang ketika berbicara di depan orang banyak?		
2.	Apakah anda merasa tidak senang ketika ada teman yang bertanya pada saat presentasi?		
3.	Apakah anda berpura-pura berdiskusi dengan teman sebangku pada saat guru memberikan pertanyaan?		
4.	Apakah anda merasa takut pada saat guru meminta untuk berpendapat?		
5.	Apakah anda memikirkan hal-hal negatif sebelum presentasi dimulai?		
6.	Apakah anda tidak suka dalam memberikan masukan ketika berdiskusi kelompok?		
7.	Apakah anda selalu meminta kepada teman untuk menjelaskan materi saat presentasi?		
8.	Karena takut untuk presentasi, apakah anda datang lebih lama untuk berangkat ke sekolah?		
9.	Apakah anda merasa tidak berani menjawab pertanyaan dari guru?		
10.	Apakah anda merasa tidak tenang pada saat berbicara dengan guru mengenai materi pembelajaran?		
11.	Apakah anda tidak antusias dalam menjawab pertanyaan pada saat presentasi?		
12.	Apakah anda tidak menguasai materi presentasi yang sedang berlangsung?		
13.	ketika guru memberikan pertanyaan, apakah anda langsung menundukkan kepala?		
14.	Pada saat guru memilih anda berpendapat , apakah anda langsung menjawab		

	tidak mengerti?		
15.	Apakah anda menjelaskan materi presentasi dengan berbelit-belit?		
16.	Karena merasa takut, apakah anda menjawab pertanyaan dengan tubuh yang bergemetaran?		
17.	Apakah anda merasa tidak mampu berkomunikasi yang baik dengan teman satu kelas?		
18.	Pada saat presentasi berlangsung apakah anda lebih banyak diam dibandingkan bertanya?		
19.	Apakah anda menjawab pertanyaan guru dengan suara yang kecil?		
20.	Apakah selama presentasi berlangsung anda menjelaskan materi dengan pandangan satu arah?		
21.	Apakah anda membacakan materi dengan pelan agar tidak didengar dengan guru atau teman yang lain?		
22.	Karena merasa gugup, anda tidak lancar dalam menjawab pertanyaan mengenai presentasi yang sedang berlangsung?		
23.	Apakah telapak tangan anda berkeringat dingin saat anda berbicara di depan kelas?		
24.	Karena tidak menguasai materi saat presentasi, apakah badan anda terasa panas dingin?		
25.	Apakah badan anda terasa kaku saat berbicara di depan kelas?		
26.	Apakah anda merasa kurang nyaman dalam berbicara pada saat berdiskusi?		
27.	Pada saat presentasi apakah anda merespon pertanyaan dari teman dengan suara yang tidak jelas?		
28.	Apakah anda tergesa-gesa dalam membacakan materi agar presentasi cepat berakhir?		
29.	Apakah presentasi anda berjalan dengan tidak lancar karena menjelaskan materi dengan cepat?		
30.	Apakah anda tidak mengevaluasi kalimat-kalimat dalam menyampaikan jawaban pada saat sesi tanya jawab?		

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2023
FORMAT KELOMPOK**

A.	IDENTITAS	
1.	Sekolah	SMA N 10 Kota Jambi
2.	Kelas/Semester	XI/ Genap
3.	Bidang Bimbingan	Pribadi,dan social
4.	Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
5.	Topik/Pokok Bahasan	Apa itu kecemasan berkomunikasi?
6.	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan dan Pengentasan
7.	Sasaran Layanan	SM, DF, AG, AD, TT, PT, NS, dan NA
8.	Waktu Pelaksanaan	1X45 menit
	Penyelenggara Layanan	Peneliti (Khairunnisa)
	Tempat	Ruang Kelas
9.	Aspek Perkembangan	Aspek Kepribadian dan Sosial
10.	Tugas Perkembangan	Memahami tugas perkembangan peserta didik dalam hal diri pribadi dan sosial
11.	Standar Kompetensi	Memiliki kepercayaan diri dalam berkomunikasi baik dalam bidang belajar maupun sosial
	Indikator	• Siswa memahami apa itu kecemasan berkomunikasi • Siswa memahami pentingnya mengetahui kecemasan berkomunikasi • Siswa membiasakan diri untuk menjadi lebih percaya diri
12.	Media/alat	-
B.	TUJUAN LAYANAN	Peserta didik mampu rasa cemas ketika sedang berkomunikasi dengan individu lain
C.	METODE/TEKNIK	Teknik Asertif
D.	URAIAN KEGIATAN	
Tahap		Uraian Kegiatan
• Tahap Pembentukan		1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar. 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. 4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.

		5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan		1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan		1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.
Tahap pengakhiran		1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.
E.	EVALUASI	
	• Evaluasi Proses	1. Anggota kelompok masih banyak diam . menunduk dalam mencoba peran, masih gugup dalam menjawab pertanyaan dan anggota kelompok kurang fokus dalam mengikuti layanan. 2. Peneliti belum menguasai materi dan juga belum menguasai ice breaking
	• Evaluasi Hasil	1. Anggota kelompok mendapatkan pengalaman baru dari kegiatan yang dilakukan. 2. Anggota kelompok akan belajar terbiasa berbicara di depan orang banyak.

Peneliti



Khairunnisa
NIM. A1E119131

Jambi, 24 Maret 2023

Mengetahui,

Kolabolator



Lela, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP.197605232009032005

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2023
FORMAT KELOMPOK**

A.	IDENTITAS	
1.	Sekolah	SMA N 10 Kota Jambi
2.	Kelas/Semester	XI/ Genap
3.	Bidang Bimbingan	Pribadi,dan sosial
4.	Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
5.	Topik/Pokok Bahasan	Apa itu kecemasan berkomunikasi?
6.	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan dan Pengentasan
7.	Sasaran Layanan	SM, DF, AG, AD, TT, PT, NS, dan NA
8.	Waktu Pelaksanaan	1X45 menit
	Penyelenggara Layanan	Peneliti (Khairunnisa)
	Tempat	Ruang Kelas
9.	Aspek Perkembangan	Aspek Kepribadian dan Sosial
10.	Tugas Perkembangan	Memahami tugas perkembangan siswa dalam hal diri pribadi dan sosial
11.	Standar Kompetensi	Memiliki kepercayaan diri dalam berkomunikasi baik dalam bidang belajar maupun sosial
	Indikator	• Siswa memahami apa itu kecemasan berkomunikasi • Siswa memahami pentingnya mengetahui kecemasan berkomunikasi • Siswa membiasakan diri untuk menjadi lebih percaya diri
12.	Media/alat	-
B.	TUJUAN LAYANAN	Siswa mampu mengurangi rasa cemas ketika sedang berkomunikasi dengan individu lain
C.	METODE/TEKNIK	Teknik Asertif
D.	URAIAN KEGIATAN	
Tahap		Uraian Kegiatan
• Tahap Pembentukan		1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. 4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan atau ice breaking yaitu sebutkan nama dan buah kesukaan (kamu dan teman sebelum kamu). 5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan

		berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan		1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan. 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan		1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu apa itu kecemasan berkomunikasi. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian (ada yang berperan menjadi guru dan siswa).
Tahap pengakhiran		1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.
E.	EVALUASI	
	• Evaluasi Proses	1. Anggota kelompok masih ada yang menundukan kepala, melakukan gerakan yang tidak seharusnya dilakukan,serta anggota kelompok masih ada yang gugup dalam mencobakan peran. 2. Ice breaking yang diberikan peneliti membuat anggota kelompok kurang bersemangat 3. Diluar kelas rebut sehingga suara peneliti terdengar kecil pada menjelaskan materi. 4. Peneliti menyampaikan materi dengan cepat sehingga anggota kelompok tidak paham.
	• Evaluasi hasil	1. Anggota kelompok mengetahui apa saja contoh dari kecemasan berkomunikasi 2. Anggota kelompok membiasakan bertanya kepada guru

Jambi, 03 April 2023

Mengetahui,

Peneliti


Khairunnisa

NIM. A1E119131

Kolabolator


Lela, S.Pd., M.Pd., Kons

NIP.197605232009032005

Materi Layanan

“Apa Itu Kecemasan Berkomunikasi”

A. Pengertian Kecemasan Berkomunikasi

Kecemasan berkomunikasi menurut Jihad (2021:63) adalah keterampilan menyampaikan pesan melalui bahasa lisan seseorang yang dipengaruhi rasa cemas karena khawatir, takut dan gelisah. Kecemasan berkomunikasi atau demam panggung merupakan reaksi alamiah didalam tubuh ketika menghadapi sebuah ancaman. Ketika seseorang menghadapi sebuah ancaman, maka ia bersiaga untuk melawan. Tubuh manusia akan berupaya untuk menyesuaikan diri dengan adrenalin yang semakin meningkat dan adanya tumpukan energi didalam tubuh, (Khoiridah,dkk 2021:123).

Kecemasan berkomunikasi juga bisa didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal maupun kelompok, sehingga pesan tidak tersampaikan secara sempurna atau pesan tidak berlangsung secara jelas maupun tuntas (dalam May, 2022:70).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi adalah suatu keadaan takut, gelisah, ataupun cemas yang biasanya terjadi pada saat di minta berpendapat di depan umum ataupun mengungkapkan argument dihadapan teman sebaya. Sehingga menyebabkan kegiatan tidak berjalan dengan lancar karena komunikasi yang tidak sempurna.

B. Aspek-aspek Kecemasan Berkomunikasi

Menurut McCroskey (dalam Wijaya, 2019:12) mengidentifikasi bahwa terdapat empat karakteristik dari kecemasan berkomunikasi. Karakteristik tersebut ialah:

e. Ketidaknyaman Internal

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi mengalami ketidaknyamanan komunikasi dan muncul perasaan negatif ketika mereka dihadapkan pada situasi yang membutuhkan komunikasi. Perasaan negatif yang muncul sering berkaitan dengan rasa takut.

f. Penghindaran Komunikasi

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi akan memilih untuk tidak terlibat dalam situasi komunikasi. Mereka sering mencoba untuk diam atau berbicara seperlunya atau muncul respon berupa kalimat pendek.

g. Penarikan Diri

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi biasanya mencoba untuk secara fisik atau psikologis menarik diri dari situasi komunikasi.

Muncul ketidaklancaran verbal dan perilaku nonverbal yang tidak natural. Ketika mereka ditanya oleh gurunya, mungkin mereka akan menjawab “saya tidak melakukannya”.

h. Komunikasi Berlebihan

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi dalam situasi tertentu, akan mencoba berdamai dengan perasaan negatif mereka. Dalam kecemasan yang dialami, individu akan berusaha untuk berpartisipasi dalam komunikasi dengan cara berbicara lebih banyak. Dalam seperti ini, individu akan lebih mementingkan kuantitas daripada kualitas. Sebagai contoh individu akan mengucapkan kalimat-kalimat yang tidak sesuai dengan topik pembahasan.

C. Faktor-faktor Kecemasan Berkomunikasi

Adapun faktor-faktor dari kecemasan berkomunikasi menurut May (2022:71) yaitu:

- h. *Degree Of Evaluation*, semakin tinggi individu merasa dirinya sedang di evaluasi, maka kecemasannya semakin tinggi.
- i. *Subordinate Stats*, yaitu saat individu merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau pengetahuan yang jauh lebih luas darinya, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin tinggi.
- j. *Degree Of Conspicuousness*, artinya semakin menonjol seorang individu, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin tinggi.
- k. *Degree Of Unpredictability*, artinya semakin banyak situasi yang tak terduga, makin semakin besar tingkat kecemasan.
- l. *Degree Of Dissimilarity*, artinya saat individu merasakan sedikit persamaan dengan teman bicaraya, maka individu tersebut akan merasakan kecemasan berkomunikasi.
- m. *Prior Of Communication Skills and Experience*, yang berarti kurangnya kemampuan dan pengalaman akan menyebabkan kecemasan berkomunikasi, terutama jika tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuannya.
- n. *Prior Success and Failures*, artinya keberhasilan atau kegagalan individu di satu situasi akan berpengaruh terhadap respon kedepannya.

Sedangkan menurut Jihad, dkk (2021:63) faktor-faktor penyebab timbulnya dari kecemasan berkomunikasi adalah:

- a. Tidak tahu apa yang harus dilakukan. Ia tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan. Kemudian tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar.
- b. Ia tahu akan dinilai. Berhadapan dengan penilai membuat orang *nervous*.
- c. Situasi yang asing. Situasi ini dapat menimpa bukan bagi pemula saja. Situasi yang dimaksud adalah suatu keadaan yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

Michael Beatty (dalam Khoiridah, dkk 2021:123) bahwa ada lima faktor yang memengaruhi terjadinya kecemasan dalam berkomunikasi antara lain:

- f. Hal yang baru.
- g. Merasa status sosial yang rendah.
- h. Kesadaran menjadi pusat perhatian orang.
- i. Kegelisahan akan perbedaan.
- j. Traumatik akan pengalaman di masa lalu.

D. Tipe-tipe kecemasan Berkomunikasi

Berikut tipe-tipe kecemasan berkomunikasi menurut McCroskey (dalam Wijaya, 2019:11) yaitu:

e. Traitlike

Kecemasan berkomunikasi ini dipengaruhi oleh faktor keturunan (*heredity*). *Traitlike* memandang bahwa kecemasan berkomunikasi seseorang saat dalam situasi seperti rapat dan berbicara didepan umum.

f. Generalized-Context

Kecemasan berkomunikasi ini paling tertua dari macam kecemasan berkomunikasi yang lain. *Generalized-Context* berorientasi pada suatu konteks tertentu untuk menggambarkan tingkat kecemasan. Contohnya, seseorang mengalami kecemasan ketika berpiato dibandingkan ketika ia berkomunikasi dengan oranglain dalam konteks diskusi kelompok.

g. Person-Group

Person-Group adaah kecemasan berkomunikasi yang memaparkan reaksi individu pada berbagai waktu. Stimulus dari tipe ini disebabkan oleh lawan bicara yang dihadapi. Contohnya seperti sebagian orang keemasannya dipicu oleh rekan atau kelompok sebaya serta dapat dipicu oleh individu maupun kelompok yang tidak dikenal.

h. Situational

Kecemasan berkomunikasi ini memaparkan reaksi dari pembicara saat mendapat perhatian yang tidak biasa dari audiens baik individu maupun kelompok dalam situasi yang ditentukan.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2023
FORMAT KELOMPOK**

A.	IDENTITAS	
1.	Sekolah	SMA N 10 Kota Jambi
2.	Kelas/Semester	XI/ Genap
3.	Bidang Bimbingan	Pribadi,dan sosial
4.	Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
5.	Topik/Pokok Bahasan	Tips Percaya Diri Menjawab Pertanyaan di Depan Kelas
6.	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan dan Pengentasan
7.	Sasaran Layanan	SM, DF, AG, AD, TT, PT, NS, dan NA
8.	Waktu Pelaksanaan	1X45 menit
	Penyelenggara Layanan	Peneliti (Khairunnisa)
	Tempat	Ruang Kelas
9.	Aspek Perkembangan	Aspek Kepribadian dan Sosial
10.	Tugas Perkembangan	Memahami tugas perkembangan siswa dalam hal diri pribadi dan sosial
11.	Standar Kompetensi	Memiliki kepercayaan diri dalam menjawab pertanyaan didepan kelas.
	Indikator	- Siswa memahami apa itu percaya diri - Siswa memahami penyebab dan contoh perilaku individu tidak percaya diri
12.	Media/alat	-
B.	TUJUAN LAYANAN	Dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi dari tips percaya diri dalam menjawab pertanyaan di depan kelas.
C.	METODE/TEKNIK	Teknik Asertif
D.	URAIAN KEGIATAN	
Tahap		Uraian Kegiatan
Tahap Pembentukan		- Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar. - Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. - Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian,asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. - Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan. - Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif.

		6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan		1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan		1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.
Tahap pengakhiran		1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.
E.	EVALUASI	
	• Evaluasi Proses	1. Peneliti lupa dalam menanyakan kabar anggota kelompok 2. Peneliti menjelaskan materi secara terbelit-belit. 3. Anggota kelompok masih ada yang diam dan sedikit bertanya.
	• Evaluasi Hasil	1. Anggota kelompok mengetahui tips dalam menjawab pertanyaan di depan kelas. 2. Anggota kelompok akan mencoba tips-tips dari peran yang dicobakan sesuai materi pembahasan.

Jambi, 05 April 2023

Mengetahui,

Kolaborator

Peneliti



Khairunnisa
NIM. A1E119131



Lela, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP.197605232009032005

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2023
FORMAT KELOMPOK

A.	IDENTITAS	
1.	Sekolah	SMA N 10 Kota Jambi
2.	Kelas/Semester	XI/ Genap
3.	Bidang Bimbingan	Pribadi,dan sosial
4.	Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
5.	Topik/Pokok Bahasan	Tips Percaya Diri Menjawab Pertanyaan di Depan Kelas
6.	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan dan Pengentasan
7.	Sasaran Layanan	SM, DF, AG, AD, TT, PT, NS, dan NA
8.	Waktu Pelaksanaan	1X45 menit
	Penyelenggara Layanan	Peneliti (Khairunnisa)
	Tempat	Ruang Kelas
9.	Aspek Perkembangan	Aspek Kepribadian dan Sosial
10.	Tugas Perkembangan	Memahami tugas perkembangan siswa dalam hal diri pribadi dan sosial
11.	Standar Kompetensi	Memiliki kepercayaan diri dalam menjawab pertanyaan didepan kelas.
	Indikator	• Siswa memahami apa itu percaya diri • Siswa memahami penyebab dan contoh perilaku individu tidak percaya diri
12.	Media/alat	-
B.	TUJUAN LAYANAN	Dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi dari tips percaya diri dalam menjawab pertanyaan di depan kelas.
C.	METODE/TEKNIK	Teknik Asertif
D.	URAIAN KEGIATAN	
Tahap		Uraian Kegiatan
• Tahap Pembentukan		1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa pada hari melaksanakan layanan. 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka

		bimbingan kelompok. 4. .Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan atau ice breaking yaitu sebutkan angka dan disetiap kelipatan angka 3 maka akan bertepuk tangan serta mengatakan clap. 5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
	Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan. 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
	Tahap kegiatan	1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu tips percaya diri menjawab pertanyaan didepan kelas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian (ada yang berperan menjadi guru dan siswa) serta siswa akan menjawab pertanyaan didepan kelas..
	Tahap pengakhiran	1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.
E.	EVALUASI	
	• Evaluasi Proses	1. Peneliti dalam menjelaskan materi terlalu cepat. 2. Ice breaking kurang menarik. 3. Siswa belum mendapatkan hasil yang maksimal dari mencobakan peran 4. Masih ada siswa yang malu dalam mengungkapkan kesan dan pesan dalam mengikuti kegiatan layanan.
	• Evaluasi Hasil	1. Anggota kelompok mengetahui apa saja contoh dari percaya

		diri. 2. Anggota kelompok mencoba membiasakan percaya diri dalam menjawab pertanyaan.
--	--	---

Peneliti



Khairunnisa
NIM. A1E119131

Jambi, 07 April 2023
Mengetahui,
Kolaborator



Lela, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 197605232009032005

Materi Layanan

“Tips Percaya Diri Menjawab Pertanyaan di Depan Kelas”

A. Pengertian

Percaya diri adalah suatu kemampuan menyakinkan diri pada kemampuan yang dimiliki, kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar.

B. Penyebab individu tidak percaya diri

1. Pernah mengalami pengalaman buruk atau trauma
2. Keturunan atau genetic.

C. Contoh perilaku individu yang tidak percaya diri

1. Sering membandingkan diri dengan orang lain
2. Meremehkan diri sendiri
3. Pesimis
4. Berbicara yang negatif

D. Tips percaya diri menjawab pertanyaan di depan kelas

1. Memahami materi yang dipelajari
Penguasaan terhadap materi yang akan menjadi dasar dalam menyampaikan berbagai argumentasi yang kita sampaikan, dengan begitu bukan hanya kompetensi akan tetapi juga akan mendapatkan nilai yang bagus.
2. Jangan perhatikan siapa yang bertanya , tetapi intinya dari pertanyaan
Biasanya dikarenakan ada beberapa orang atau pernah diberi pertanyaan dari teman ketika berdiskusi membuat kita takut untuk menjawabnya. Akan tetapi, dengan kita berfokus pada inti pertanyaan itu akan membuat kita menstabilkan tingkat kepercayaan diri saat menjawab pertanyaan pada saat di kelas.
3. Sebelum menjawab, baca ulang pertanyaan agar kamu tidak lupa poinnya
Yang membuat kita tidak percaya diri yaitu ketika lupa pada poin jawaban yang sudah disiapkan. Maka dengan itu kita akan menyiapkan jawaban entah itu dengan diingat baik dalam otak atau di tulis. Dengan begitu setidaknya tetap fokus pada jawaban yang sudah disiapkan dan siap untuk menjawab dengan tenang.
4. Jangan khawatir dan takut salah saat menjawab
Kekhawatiran dan rasa takut memang akan muncul pada saat diberi pertanyaan. Namun sebenarnya yang membuat kita takut itu bukan orang lain, melainkan diri kita sendiri yang kurang berani mengekspresikan argumentasi. Padahal bisa jadi argumentasi yang kita siapkan adalah jawaban yang tepat.
5. Jika jawaban kamu tidak memuaskan jangan minder karena kita dalam proses.

Saat kamu sudah berani menyampaikan argument dalam presentasi maka jangan terus menerus memikirkan hasilnya yaitu benar atau salah. Karena yang terpenting adalah kita berhasil melawan rasa takut dan berani menjawab hal-hal yang ditanyakan. Jika jawaban benar, maka itu adalah suatu pencapaian baik agar kamu percaya diri. Namun jika jawabanmu salah atau kurang tepat maka tidak perlu minder, karena itu merupakan sebuah proses kita dalam belajar.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2023
FORMAT KELOMPOK

A.	IDENTITAS	
1.	Sekolah	SMA N 10 Kota Jambi
2.	Kelas/Semester	XI/ Genap
3.	Bidang Bimbingan	Pribadi,dan sosial
4.	Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
5.	Topik/Pokok Bahasan	Cara prsentasi yang baik dan efektif
6.	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan dan Pengentasan
7.	Sasaran Layanan	SM, DF, AG, AD, TT, PT, NS, dan NA
8.	Waktu Pelaksanaan	1X45 menit
	Penyelenggara Layanan	Peneliti (Khairunnisa)
	Tempat	Ruang Kelas
9.	Aspek Perkembangan	Aspek Kepribadian dan Sosial
10.	Tugas Perkembangan	Memahami tugas perkembangan siswa dalam hal diri pribadi dan sosial
11.	Standar Kompetensi	Dapat berpresentasi dengan baik dan efektif.
	Indikator	- Siswa memahami apa itu prentasi - Siswa memahami tujuan presentasi dan faktor penyebab presentasi gagal
12.	Media/alat	-
B.	TUJUAN LAYANAN	Dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi dari cara presentasi yang baik dan efektif di depan kelas
C.	METODE/TEKNIK	Teknik Asertif
D.	URAIAN KEGIATAN	
Tahap		Uraian Kegiatan
Tahap Pembentukan		1. Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar. 2. Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan

		lancar. 3. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. 4. Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan. 5. Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
	Tahap peralihan	1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
	Tahap kegiatan	1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan peneliti. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.
	Tahap pengakhiran	1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.
E.	EVALUASI	
	• Evaluasi Proses	1. Saat melakukan ice breaking siswa masih ada yang tidak fokus. 2. Peneliti menjelaskan materi dengan nada yang cepat. 3. Dalam mencobakan peran masih ada anggota

		kelompok yang gugup.
	• Evaluasi Hasil	1. Anggota kelompok mendapat pengetahuan baru mengenai topik yang dibahas. 2. Anggota kelompok mencoba untuk belajar terbiasa presentasi di depan kelas.

Jambi, 10 April 2023

Mengetahui,

Peneliti

Kolabolator




Khairunnisa
NIM. A1E119131

Lela, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP.197605232009032005

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2023
FORMAT KELOMPOK

A.	IDENTITAS	
1.	Sekolah	SMA N 10 Kota Jambi
2.	Kelas/Semester	XI/ Genap
3.	Bidang Bimbingan	Pribadi,dan sosial
4.	Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
5.	Topik/Pokok Bahasan	Cara presentasi yang baik dan efektif
6.	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan dan Pengentasan
7.	Sasaran Layanan	SM, DF, AG, AD, TT, PT, NS, dan NA
8.	Waktu Pelaksanaan	1X45 menit
	Penyelenggara Layanan	Peneliti (Khairunnisa)
	Tempat	Ruang Kelas
9.	Aspek Perkembangan	Aspek Kepribadian dan Sosial
10.	Tugas Perkembangan	Memahami tugas perkembangan siswa dalam hal diri pribadi dan sosial
11.	Standar Kompetensi	Dapat berpresentasi dengan baik dan efektif.
	Indikator	- Siswa memahami apa itu presentasi - Siswa memahami tujuan presentasi dan faktor penyebab presentasi gagal
12.	Media/alat	-
B.	TUJUAN LAYANAN	Dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi dari cara presentasi yang baik dan efektif di depan kelas
C.	METODE/TEKNIK	Teknik Asertif
D.	URAIAN KEGIATAN	
Tahap		Uraian Kegiatan
Tahap Pembentukan		- Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa pada hari melaksanakan layanan. - Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar. - Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok. - Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan atau ice breaking yaitu tebak apa yang saya katakan. - Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan

		berkomunikasi melalui teknik asertif. 6. Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.
Tahap peralihan		1. Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan 2. Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.
Tahap kegiatan		1. Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu cara presentasi yang baik dan efektif didepan kelas. 2. Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas. 3. Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab. 4. Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian (ada yang berperan menjadi guru dan siswa) dan siswa akan secara bergantian dalam melakukan presentasi didepan kelas.
Tahap pengakhiran		1. Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. 2. Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas. 3. Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan. 4. Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.
E.	EVALUASI	
	Evaluasi Proses	Dalam pelaksanaan kegiatan layanan peneliti terhambat yaitu menggunakan waktu mata pelajaran lain serta waktu yang singkat.
	Evaluasi Hasil	1. Anggota kelompok mendapat wawasan baru tentang cara presentasi , serta mengetahui apa saja cara presentasi yang baik 2. Anggota kelompok dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi dengan membiasakan dalam mencobakan peran yang sudah di perankan.

Jambi,14 April 2023

Mengetahui,

Peneliti


Khairunnisa

NIM. A1E119131

Kolaborator


Lela, S.Pd., M.Pd., Kons

NIP.197605232009032005

Materi Layanan

“Cara presentasi yang baik dan efektif “

A. Pengertian

Presentasi adalah suatu kegiatan menyampaikan ide, gagasan, program ataupun layanan kepada oranglain. Presentasi juga merupakan skill yang perlu dimiliki hamper setiap orang, sebab presentasi termasuk kegiatan berbicara dihadapan orang banyak.

B. Tujuan dari presentasi

1. Menyampaikan informasi/ materi
Contohnya seperti memberi informasi yang bermanfaat mengenai wawasan atau pengetahuan.
2. Merumuskan gagasan/ide
Contohnya menjabarkan/ menjelaskan ide dari materi yang dibahas.
3. Menghibur penonton
Presentasi tidak selalu bersifat formal

Contohnya seperti diacara-acara komedi
4. Memberikan motivasi dan menginspirasi audiens (penonton)

C. Faktor penyebab presentasi gagal

1. Kesan pertama yang buruk
2. Penyampaian materi yang berbelit-belit
3. Tidak menguasai materi
4. Cemas, gugup, serta malu dalam menyampaikan materi

D. Cara presentasi yang baik dan efektif

1. Persiapkan diri
Sebelum maju kedepan untuk melakukan presentasi sebaiknya mempersiapkan diri terlebih dahulu seperti mental dan kepercayaan diri.
2. Susun poin-poin yang akan dipresentasikan
Selain mempersiapkan diri tujuan dari menyusun poin-poin penting yaitu agar membantu tidak keluar dari topik yang akan dibahas.
3. Tunjukkan keseriusanmu
Maksudnya kamu harus dapat menunjukan kepada audiens bahwa kamu benar-benar sedang memberikan fokusmu pada presentasi tersebut. Seperti tunjukan kalau kamu antusias dan jujur serta jangan malu menunjukan emosi positif yang sedang kamu rasakan.

4. Mulailah dengan pembukaan yang menarik

Contohnya seperti menyakan kabar, menyatakan fakta yang menarik atau melontarkan lawakan yang ringan.

5. Jangan lupa untuk rileks

Tujuannya rileks adalah untuk tidak merasa terlalu tegang saat presentasi. Contohnya seperti menarik nafas dengan pelan agar mengurangi rasa tegang.

6. Terus berlatih

Maksudnya dengan terus berlatih akan membuat kita untuk terbiasa pada saat presentasi. Jika kita terus berlatih akan membuat kita terbiasa untuk berbicara didepan umum atau didepan orang banyak sehingga kita akan mendapatkan hasil yang memuaskan.



Siswa Mengisi Angket
Siklus I Pertemuan I



Kolabolator Mengisi Lembar Observasi
Siklus I Pertemuan I



Siswa Mengisi Angket
Siklus I Pertemuan II



Kolabolator Mengisi Lembar Observasi
Siklus I Pertemuan II



Siswa Mengisi Angket
Siklus II Pertemuan I



Kolabolator Mengisi Lembar Observasi
Siklus II Pertemuan I



Siswa Mengisi Angket
Siklus II Pertemuan II



Kolator Mengisi Lembar Observasi
Siklus II Pertemuan II



Siswa Mengisi Angket
Siklus III Pertemuan I



Kolaborator Mengisi Lembar Observasi
Siklus III Pertemuan I



Siswa Mengisi Angket
Siklus III Pertemuan II



Kolator Mengisi Lembar Observasi
Siklus III Pertemuan II

LEMBAR OBSERVASI

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
Tahap 1 : Tahap pembentukan				
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.	✓		
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar	✓		
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok		✓	
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghubungkan suasana dalam bentuk permainan	✓		
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengungkapkan pendapat melalui teknik asertif.		✓	
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		✓	
Tahap 2 : Tahap Peralihan				
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan	✓		
8.	Peneliti menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok.		✓	
Tahap 3 : Tahap Kegiatan				
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.		✓	
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.		✓	
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang		✓	

12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.	✓		
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran				
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.		✓	
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil-hasil kegiatan yang telah dibahas		✓	
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.		✓	
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.		✓	

1 = Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Lembar Observasi Siklus I Pertemuan I

Siklus 1 (2)

LEMBAR OBSERVASI

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
Tahap 1 : Tahap pembentukan				
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucap salam dan menanyakan kabar.		✓	
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar		✓	
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok			✓
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghadirkan suasana dalam bentuk permainan.		✓	Sej
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengungkapkan pendapat melalui teknik asertif.		✓	
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.	✓	Sej	
Tahap 2 : Tahap Peralihan				
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan		✓	Sej
8.	Peneliti menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok.		✓	
Tahap 3 : Tahap Kegiatan				
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.		✓	
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.		✓	
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang		✓	

12.	dicemukakan peneliti Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.		✓	
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran				
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.			✓
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil-hasil kegiatan yang telah dibahas		✓	
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.		✓	
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.		✓	

1= Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Lembar Observasi Siklus I Pertemuan II

LEMBAR OBSERVASI

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
Tahap 1 : Tahap pembentukan				
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.	✓		
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar.		✓	
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok.		✓	
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			✓
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengungkapkan pendapat melalui teknik asertif.		✓	
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		✓	
Tahap 2 : Tahap Peralihan				
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan.		✓	
8.	Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.		✓	
Tahap 3 : Tahap Kegiatan				
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.		✓	
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.		✓	
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang			✓

	dikemukakan peneliti			
12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.		✓	
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran				
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.			✓
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil- hasil kegiatan yang telah dibahas		✓	
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.			✓
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.			✓

1= Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Lembar Observasi Siklus II Pertemuan I

Siklus 2 (3)

LEMBAR OBSERVASI

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
Tahap 1 : Tahap pembentukan				
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucap salam dan menanyakan kabar.			✓
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar.			✓
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok.		✓	
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			✓
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengungkapkan pendapat melalui teknik asertif.			✓
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		✓	
Tahap 2 : Tahap Peralihan				
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan		✓	
8.	Peneliti menayakan kesiapan kepada anggota kelompok.		✓	
Tahap 3 : Tahap Kegiatan				
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.			✓
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.			✓
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang			✓

	dikemukakan peneliti			
12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.			✓
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran				
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.			✓
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil-hasil kegiatan yang telah dibahas		✓	
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.			✓
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.			✓

1 = Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Lembar Observasi Siklus II Pertemuan II

SEMESTER 5 (1)

LEMBAR OBSERVASI

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
Tahap 1 : Tahap pembentukan				
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.			✓
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar			✓
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok			✓
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			✓
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengungkapkan pendapat melalui teknik asertif.		✓	
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		✓	
Tahap 2 : Tahap Peralihan				
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan			✓
8.	Peneliti menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok.			✓
Tahap 3 : Tahap Kegiatan				
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.			✓
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.			✓
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang			✓

12.	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.			✓
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran				
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.			✓
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil-hasil kegiatan yang telah dibahas.			✓
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.		✓	
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.			✓

1 = Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Lembar Observasi Siklus III Pertemuan I

Siklus 1(+)

LEMBAR OBSERVASI

NO.	Tahap Bimbingan Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
Tahap 1 : Tahap pembentukan				
1.	Peneliti membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.			✓
2.	Peneliti memberikan hak yang sama untuk saling mengenal agar teknik asertif dapat berjalan dengan lancar			✓
3.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, asas, tujuan dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan kelompok			✓
4.	Peneliti sebagai pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			✓
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengungkapkan pendapat melalui teknik asertif.			✓
6.	Peneliti mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas dalam mengemukakan pendapat.		✓	
Tahap 2 : Tahap Peralihan				
7.	Peneliti menjelaskan apa yang dilakukan anggota kelompok pada tahap kegiatan			✓
8.	Peneliti menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok.			✓
Tahap 3 : Tahap Kegiatan				
9.	Peneliti mengemukakan topik yang akan dibahas.			✓
10.	Peneliti dan Anggota kelompok membahas topik yang diberikan peneliti secara mendalam dan tuntas.			✓
11.	Peneliti dan anggota kelompok melakukan tanya jawab mengenai hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang			✓

12.	dikemukakan peneliti				✓
	Peneliti melatih anggota kelompok dengan teknik asertif sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan cara bermain peran yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok secara bergantian.				
Tahap 4 : Tahap Pengakhiran					
13.	Peneliti mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.				✓
14.	Peneliti meminta anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil-hasil kegiatan yang telah dibahas				✓
15.	Peneliti dan anggota kelompok membahas kegiatan lanjutan.		✓		
16.	Peneliti menutup layanan dengan mengucapkan salam.				✓

1 = Tidak Sesuai 2 = Sesuai 3 = Sangat Sesuai

Lembar Observasi Siklus III Pertemuan II

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : Jumat, 24 Maret 2023

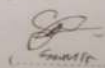
Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : Kharismas

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
As. Hk. Kesehatan Perilaku
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
Mendapatkan pengalaman baru dari kegiatan ini
3. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
Sedikit berbeda dari apa yang pernah dialami dgn org lain...
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Berikut belajar berkreasi dgn org lain...
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Berikut akan menambah materi

Jambi, 24 Maret 2023


(Kharismas)

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : Jumat, 24 Maret 2023

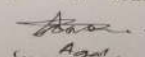
Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : Kharismas

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
As. Hk. Kesehatan Perilaku
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
Mendapatkan As. Hk. dan As. Kesehatan Perilaku
3. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
Sedikit lebih enak
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Mendapatkan As. Hk. dan As. Kesehatan Perilaku
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Berikut akan menambah materi

Jambi, 24 Maret 2023


(Agul)

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : 03-04-23

Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : KHARUNNIRA

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
... APA itu KEDEMIAH BERKOMUNIKASI ...
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
... MENGETAHUI BANYAK LARU DARI KETERANGAN BERKOMUNIKASI ...
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
... SENANG ...
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
... MENCOBA KEBERASA YANG SUDAH DILARANG ...
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
... YA ...
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
... TERIMA KASIH DAN HARAP MENYAMPAIKAN KUTIPAN ...

Jambi, 03 -04 2023

Tutut

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : Senin, 03 April 2023

Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : KHAIEUNNISA

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
... APA itu KEDEMIAH BERKOMUNIKASI ...
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
... MENGETAHUI APA SAMA RANTOK - PAKTUS KEDEMIAH BERKOMUNIKASI ...
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
... BAKA SIA KAREMA BISA BELAKANG BERKAMA ...
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
... MEMBAKATI LUTUK HIRAK DAM (MALU? DOKELAS ...
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
... YA ...
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
... KEMAHATAN INI SAKUBAT MELAYUAT SAMA MENJADI TAU APA itu KECERHASAN BERKOMUNIKASI ...

Jambi, 03 April 2023

Putri

Lembar Laiseg Siklus I Pertemuan II

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : Rabu, 05 April 2023

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Khairunnisa

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
Tipe Peran dari Menjawab Pertanyaan di Depan Kelas
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
Mendapat tips dalam menjawab pertanyaan di depan kelas
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
Sedang Keras Keringan dan Bersemangat
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Mencoba tips yang dibahas
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Semoga ada pelatih lain lebih tegas dalam membimbing dan memberi arahan

Jambi, 05 April 2023

(.....)
(Date)

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : 05-04-23

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok

Pemberi Layanan : Khairunnisa

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
TIPS Beranya diri dalam menjawab pertanyaan di depan kelas
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
Mencoba Peran dalam menjawab pertanyaan di depan kelas
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
Menyenangkan
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Melakukan tips yang dibahas
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Bisa menjadi pribadi yang baik lagi

Jambi, 05-04-2023

(.....)
(Neysa)

Lembar Laiseg Siklus II Pertemuan I

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : 07-04-23

Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : Khairunnisa

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
Tipe Perceya diri dalam menjawab pertanyaan di depan kelas.
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
mengetahui apa contoh dari Perceya diri.
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
sangat bahagia.
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
mencoba menerapkan Perceya diri dalam menjawab pertanyaan.
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya.
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Permanah dalam kegiatan selanjut yang menarik.

Jambi, 07-04-2023

Khairunnisa
(.....)

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : Jumat, 07 April 2023

Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : Khairunnisa

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
Tipe Perceya diri dalam menjawab pertanyaan di depan kelas.
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
faktor dan tipe Perceya diri.
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
sangat menyenangkan dalam mengikuti kegiatan ini.
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
mencoba menerapkan diri.
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya.
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
agar lebih baik kedepannya.

Jambi, 07 April 2023

Agal
(.....)

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : Senin, 10 April 2023

Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : Khairunnisa

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
Cara presentasi yang baik dan efektif
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
Mendapat pengetahuan baru
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
menyenangkan
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
membiasakan presentasi di depan kelas
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Peneliti harus menelaah materi dengan santai

Jambi, 10 April 2023

Neyca
(Neyca)

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : 10 April 2023

Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : Khairunnisa

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
Cara presentasi yang baik dan efektif
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
Mendapatkan pengetahuan baru
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
Senang
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Bisa Terbiasa presentasi di depan orang banyak
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Kedepannya saya harus bisa baik dari sekarang

Jambi, 10 April 2023

Nisa
(Nisa)

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : Jumat 14 Maret 2023

Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : Khairunnisa

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
Cara presentasi yang baik dan efektif
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
Mengapa ada orang-orang yang bingung saat presentasi
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
Sangat senang
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Kursus atau pelatihan narasumber
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Kepada Nisa, mengungkap rasa kecewa di kemudian hari

Jambi, 14 April 2023

Sami

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Hari, Tanggal Layanan : 14 April 2023

Jenis Layanan : Bimbingan kelompok

Pemberi Layanan : Khairunnisa

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
Cara presentasi yang baik dan efektif
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
Mengapa ada orang-orang yang bingung saat presentasi
3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
Sangat senang
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Memperbaiki diri dengan belajar
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang Anda alami?
Ya
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Kedua, mengungkap rasa kecewa di kemudian hari

Jambi, 14 April 2023

Ratna

Lembar Laiseg Siklus III Pertemuan II