

ABSTRAK

Judul Skripsi :Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa SMPN 11 Kota Jambi
Nama :Dita Sephira Amalia
Nim :A1E120019
Dosen Pembimbing I : Muhammad Ferdiansyah, S.Pd., M.Pd., Kons.
Dosen Pembimbing II : Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini berjudul “Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa SMPN 11 Kota Jambi”. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah teknik relaksasi efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMPN 11 Kota Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan metode kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *two grup pretest post test* desain treatment ini diberlakukan pada 52 siswa, dengan sampel 26 siswa kelompok eksperimen dan 26 siswa kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji t dengan bantuan spss versi 26

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa teknik Relaksasi dinyatakan efektif dalam mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum dan dari nilai signifikan (2 *tailed*) sebesar $0,003 < 0.05$ maka dapat disimpulkan adanya penurunan rata-rata setelah diberlakukannya Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa SMPN 11 Kota Jambi.

Berdasarkan hasil temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk mereduksi tingkat kecemasan berbicara siswa di depan umum bagi siswa SMPN 11 Kota Jambi. Implikasi penelitian ini dapat menjadi gambaran untuk guru agar dapat memberikan Teknik relaksasi guna mereduksi Tingkat kecemasan berbicara di depan umum bagi siswa SMPN 11 Kota Jambi.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi, Mereduksi Kecemasan Berbicara