

# **UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENANGGULANGI KECEMASAN SISWA SAAT BERBICARA DI DEPAN UMUM DENGAN TEKNIK RELAKSASI SMP NEGERI 6 PERCUT SEI TUAN**

**Oleh**

Mila Agustina

[agustinamila78@gmail.com](mailto:agustinamila78@gmail.com)

*Jl. Willeam Iskandar Ps. V, Medan Estate, Percut Sei Tuan  
Universitasn Islam Negeri Sumatera Utara Medan*

## **ABSTRAK**

Penelitian tentang Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2019. Bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan penanganan dengan menggunakan teknik relaksasi yang sesuai dan seharusnya diberikan kepada siswa dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum, dengan batasan rumusan masalah yakni untuk mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan Umum dengan teknik relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Subyek penelitiannya adalah 2 (dua) guru bimbingan dan konseling dan 6 (enam) siswa. Sedangkan yang menjadi objek penelitiannya adalah teknik relaksasi dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi

**Kata Kunci : kecemasan siswa berbicara di depan umum, teknik relaksasi**

## **A. PENDAHULUAN**

Setiap siswa memiliki rasa gelisah khawatir atau takut yang mendalam ketika akan melaksanakan sesuatu kegiatan yang harus memaksakan untuk dikerjakan. Perasaan cemas inilah yang sering muncul dan dialami oleh siswa/siswi dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika mendapatkan tugas untuk berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam

dan berkelanjutan, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas ataupun hal-hal yang aneh. Kecemasan saat berbicara di depan umum biasanya akan timbul jika individu menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam dan menekan serta menimbulkan gejala-gejala seperti gemeteran, keringat dingin, panik, tegang, adanya rasa tidak mampu untuk berbicara di depan umum, pucat dan tidak berkonstrasi, takut menghadapi orang banyak, merasa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak mampu berbicara di depan puluhan ribuan, bahkan ratusan takut dinilai dan dihakimi.

Kenyataan di lapangan menggambarkan bahwa siswa mengalami kecemasan ketika dituntut untuk bisa berbicara di depan umum. Siswa merasa tidak percaya diri ketika berada di tengah-tengah orang banyak maka saat mencoba untuk berbicara di depan umum hal yang terjadi adalah gugup dan merasa takut akan gagal. Guru bimbingan konseling memiliki tugas dan peran untuk membantu menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. Sebab jika siswa masih mengalami kondisi tersebut maka dapat menimbulkan permasalahan.

Fenomena mengenai kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dapat dijumpai pada SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, berdasarkan wawancara terhadap guru Bimbingan dan konseling di sekolah tersebut, menyatakan bahwa Siswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum yakni mencapai 70%. Siswa merasa cemas saat disuruh tampil ke depan umum, dan juga menunjukkan reaksi seperti keringat dingin, gemeteran, suaranya ketika berbicara semakin pelan, tidak berkonstrasi meskipun sebelum tampil mereka sudah disuruh untuk mempersiapkan diri agar bisa tampil lebih baik tetapi disebabkan karena rasa cemas yang tinggi membuat siswa tidak dapat menyampaikan gagasan dengan baik.

## **B. KAJIAN TEORI**

### **1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan-ketegangan, kekhawatiran yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah, atau bisa juga muncul dari tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak nyaman ini ditimbulkan karena perubahan fisik yang ditandai dengan gemetar, keringat dingin, tidak bisa berkonsentrasi (Triantoro, 2005: 33). Kecemasan berlebihan menimbulkan seseorang menunjukkan reaksi berupa ketakutan dan ketegangan yang luar biasa seperti berkeringat, gemeteran, dan tidak bisa berkonsentrasi disebabkan karena tuntutan-tuntutan dunia

rill sehingga menciptakan kecemasan yang berusaha menenggelamkan rasa percaya diri. Sigmund Freud dalam Feist & Feist, mengatakan kecemasan adalah keadaan afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang dirasa mengancam perasaan tidak menyenangkan ini biasanya tidak jelas, sulit dipastikan, tetapi selalu terasa (Wiramirhardja, 2005: 67).

kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian mengenai sesuatu yang dikerjakan serta ketakutan akan sesuatu hal buruk terjadi pada sesuatu yang dilakukan. Dalam hal ini, Spielberger dalam Slameto (2003: 185) membedakan kecemasan atas dua bagian yakni :

Kecemasan sebagai suatu sifat (*Trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom. Sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi tes.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa rasa takut yang disebabkan karena adanya ancaman yang menyebabkan seseorang akan menghindari diri dan sebagainya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga bahaya dari dalam diri seseorang. Bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu yang tidak dapat diterimanya. Selain itu kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran menghadapi suatu persoalan.

## **2. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang bersifat menetap pada diri individu yang ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara tidak mengenal usia siapa saja bisa mengalaminya, bahkan seseorang yang telah terlatih juga bisa mengalaminya. Hal tersebut disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Balqis (2013: 49) Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yakni:

- a. Belum terbiasa berbicara di depan orang banyak
- b. Tuntutan yang berlebihan dari dalam diri untuk mendapatkan hasil yang baik

- c. Tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar misalnya orangtua, guru dan teman-teman.
- d. Belum menguasai materi yang akan disampaikan saat tampil.

Faktor penyebab kecemasan saat berbicara di depan umum yakni ada faktor internal dan faktor eksternal.

#### 1. Faktor internal

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan serta membuat seseorang selalu merasa gelisah.

Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi, yaitu:

- a. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah SWT
- b. Kurangnya tawakal terhadap Allah SWT
- c. Terlalu sering berpikiran negatif dan terlalu cinta akan dunia
- d. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu, ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
- e. Menyakini bahwa keberhasilan ditangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.

#### 2. Faktor eksternal

Menurut Karn Horney dalam Sayyid (1993: 41) mengemukakan tentang sebab terjadinya cemas ada 3 macam yaitu:

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan perasaan diri yang dibenci dan tidak disayangi ataupun merasa tersaingi.
- b. Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, seperti misalnya sikap orang tua yang terlalu otoriter, tidak adil dan lain-lain.
- c. Lingkungan yang dipenuhi dengan pertentangan yakni adanya faktor yang menyebabkan perasaan tertekan dan frustrasi, pengkhianatan dan lain-lain.

Dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan yakni ada 2 yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal lemahnya keimanan kepada Allah SWT sehingga setiap harinya merasa cemas dan khawatir akan hasil yang diperoleh, mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu serta kurangnya mendekatkan diri kepada sang pencipta. Sedangkan faktor eksternal seperti tidak adanya kenyamanan di dalam keluarga disebabkan karena orang tua yang terlalu keras dalam mendidik anak sehingga anak merasa terancam.

### **a) Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menanggulangi Kecemasan Berbicara di depan umum**

Guru bimbingan konseling adalah orang atau individu yang diberi tugas khusus sebagai pembimbing yang tugasnya beberapa dengan guru mata pelajaran. Serta guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab serta wewenang dan secara penuh dalam kegiatan bimbingan konseling terhadap peserta didik (Lahmuddin, 2007: 49). Pihak guru perlu memperhatikan beberapa hal, seperti harus dapat mengerti tentang permasalahan yang dihadapi anak didiknya, adanya teknik dalam memecahkan masalah, serta mengetahui motivasi yang dimiliki oleh anak sesuai dengan fase-fase perkembangan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gunarsa (1995: 9) yaitu Guru bimbingan dan konseling dapat mengerti dan menaruh perhatian terhadap permasalahan siswa, Guru bimbingan dan konseling memahami lebih luas, memiliki keterampilan dan teknik yang di perlukan dalam usaha memecahkan persoalan siswa.

Tugas/ peran guru bimbingan konseling melakukan pemanggilan terhadap siswa yang mengalami kecemasan berbicara, melalui pemberian motivasi kepada siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara, dan memberikan konseling dalam bentuk layanan konseling individu dan klasikal untuk mengatasi kecemasan saat berbicara. Proses konseling yang dilakukan akan tercapai jika siswa mau membuka dirinya tentang permasalahan yang ia miliki dengan begitu proses konseling akan mudah dilakukan karena adanya keterbukaan antara klien dengan konselor. Guru bimbingan konseling mengadakan kerja sama dengan personil sekolah.

### **b) Penggunaan Teknik Relaksasi oleh Guru Bimbingan Konseling**

Pengertian relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama, seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki. Dengan melakukan relaksasi, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan semakin berkurang, sehingga ia akan merasakan rileks. Sedangkan reaksi-reaksi psikologis dilakukan dengan menghilangkan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif ketika berbicara di depan umum. Teknik relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan, serta siswa dapat berbicara dengan percaya diri dan lancar. Jacobson dalam Gunarsa,( 2000 : 207) memberikan pengertian sebagai berikut, relaksasi adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang pada keadaan *relaks* pada otot-

otot. Jika seseorang berada pada keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan syaraf pusat maupun susunan syaraf otonom yang lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Untuk itu, dengan menggunakan teknik relaksasi diharapkan ketika bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok siswa dapat rileks dan percaya akan kemampuannya, serta mampu menghilangkan respon-respon kecemasan pada dirinya.

Salah satu strategi konseling untuk mengurangi, menurunkan dan mengatasi stres dan ketegangan emosi adalah berupa teknik relaksasi. Relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan stres karena relaksasi merupakan keterampilan coping yang aktif bila digunakan untuk mengajarkan kepada individu tentang kapan dan bagaimana menerapkan teknik relaksasi didalam kondisi dimana individu yang bersangkutan mengalami kecemasan (Lilis, 2012: 11). Hal ini menjelaskan bahwa teknik relaksasi didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh memberikan respon pada kecemasan yang merangsang pikiran. Teknik ini dilakukan dengan cara berbaring ataupun duduk di kursi. Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran yang rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko. Noah Gordon dalam Lilis (2012: 12) Mengartikan teknik relaksasi sebagai teknik yang dapat menunjukkan kepada seseorang cara menurunkan tekanan darah, memperbaiki kepribadian buruk seseorang dan mungkin, bahkan menyelamatkan jiwa seseorang. Relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat.

Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres, terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya relaksasi dapat mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres. Adapun tujuan jangka panjang relaksasi adalah agar tubuh dapat memonitor secara spontan semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan ketegangan yang tidak diinginkan. Secara umum Lilis (2012: 14) menrangkum tujuan dari teknik relaksasi ada dua, yakni: *Pertama*, Tujuan pokok relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. *Kedua*, Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan. Adapun manfaat relaksasi diantaranya adalah:

1. Meningkatnya pemahaman mengenai ketegangan otot
2. Meningkatnya kemampuan untuk menguasai ketegangan otot
3. Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan yang terjadi dengan sendirinya
4. Meningkatkan kemampuan dalam hal aspek kognitif (kemampuan berkonstrasi)
5. Berkurangnya ketegangan otot
6. Berkurangnya perasaan cemas dan emosi lain yang negatif
7. Berkurangnya kekhawatiran.

Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti sakit kepala, insomnia dapat dikurangi dengan relaksasi dan dapat pula mengurangi tingkat kecemasan. Teknik relaksasi didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh memberikan respon pada kecemasan yang merangsang pikiran.

### **C. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 6 Percut Sei Tuan, yang beralamat di Jl. Irian Barat No 5. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dalam hal ini peneliti berusaha memahami dan menggambarkan apa yang dipahami dan digambarkan oleh subyek penelitian. Untuk itu peneliti menggunakan kualitatif atau naturalistik (Moleong, 2000: 5). Subjek penelitian adalah data yang diterima peneliti baik data yang diterima peneliti secara langsung maupun data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada. 1) Guru BK SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, 2) Siswa Kelas VII-B, 6 orang responden (3) laki-laki (3) perempuan. Sumber utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain. Peneliti ini menggunakan dua sumber data yaitu sebagai berikut: sumber data primer dan sumber data sekunder. Untuk mendapatkan data penelitian ini digunakan instrumen yaitu 1) Observasi adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan terhadap gejala-gejala yang diteliti, baik secara langsung maupun tidak langsung, 2) Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan jalan tanya jawab yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian (Sugiyono, 2009: 226). 3) Dokumentasi, yaitu tujuan dari pengguna bahan dekumen dalam ilmu sosial terutama yang ditentukan sifatnya sebagai ilmu yang nomotetis artinya melukiskan secara umum (Jhonathan, 2005: 223).

Proses analisis data melalui beberapa tahap analisis yakni: 1) Penghimpunan data, yaitu menghimpun semua data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi, wawancara, studi dokumen. Berdasarkan klasifikasi atau tingkatan data yaitu data primer dan data sekunder, 2) Reduksi data yaitu proses pemilihan data yang relevan dengan kebutuhan untuk menjawab permasalahan. Karena itu data yang diperoleh di pilah-pilah sesuai dengan sumber data dan instrumen pengumpulan data, 2) Penyajian data, yaitu menjelaskan hasil penelitian secara narasi sesuai dengan tingkatan data (primer dan sekunder), 3) Penarikan kesimpulan, yaitu memberikan makna spesifik atau khusus sehubungan dengan hasil-hasil penelitian. Penjamin keabsahan data Penelitian menggunakan teknik trigulasi (Moleong, 2000: 178) untuk menguji keabsahan data penelitian. Teknik triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data itu.

#### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa teknik relaksasi dapat menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti. Pada uraian ini peneliti akan menyajikan uraian bahasan sesuai dengan temuan penelitian, sehingga pembahasan ini akan mengintegrasikan temuan yang ada sekaligus memodifikasikan dengan teori yang ada. Penyajian data pada penelitian ini berupa upaya guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan teknik relaksasi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

Hasil dari penelitian yang dilakukan memberikan gambaran Siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum pada umumnya merasa khawatir terhadap kemungkinan-kemungkinan terburuk yang akan dialaminya nanti, misalnya tidak bisa berbicara di depan umum dengan maksimal, dan mendapatkan cacian dari teman-teman disekitarnya. Siswa merasa tidak rileks ketika dirinya diperintahkan untuk berdiri dan menyampaikan pendapatnya atau gagasan di hadapan orang banyak. kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis ketika harus berbicara atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan di muka umum. Siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan mengalami kecemasan ketika dituntut untuk bisa berbicara di depan umum siswa merasa tidak percaya diri ketika berada di tengah-tengah orang banyak maka saat mencoba untuk berbicara di depan umum hal yang terjadi adalah gugup dan merasa takut akan gagal.



Dalam hal ini seharusnya guru perlu menyusun strategi atau metode yang digunakan untuk menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum karena jika tidak secepatnya ditanggulangi anak akan sulit menyampaikan ide-ide nya, rusaknya kepercayaan diri siswa. Faktor penyebab kecemasan siswa saat berbicara di depan umum disebabkan:

- a. Belum terbiasa berbicara di depan orang banyak, berdasarkan hasil penelitian mereka ketika tampil tidak percaya diri dan demam panggung dan ketika disuruh untuk menyampaikan gagasannya mereka malah merasa cemas serta takut. Demam panggung dapat dihindari dan bahkan dihilangkan, yaitu dengan membiasakan berbicara di depan umum. Semakin sering melakukan, makin sering mencoba serta melatih diri untuk berani berbicara di depan umum. Seharusnya guru membuat alternatif lain agar anak bisa lebih terbiasa untuk berbicara di depan umum misalnya dengan menyuruh siswa bermain peran atau sering berlatih berbicara di depan cermin dengan begitu mereka akan terbiasa untuk dapat tampil karena ala biasa karena biasa.
- b. Tuntutan yang berlebihan dari dalam diri untuk mendapatkan hasil yang baik, Tuntutan yang berasal dari diri sendiri membuat seseorang merasa cemas jika tidak adanya kesesuaian antara harapan dan keinginannya. Seharusnya seorang guru memberikan motivasi kepada anak bahwasanya mereka berani tampil berdiri di depan orang banyak saya sudah luar biasa.
- c. Tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar misalnya orangtua yang terlalu otoriter dan teman-temannya Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sekitar membuat anak mengalami kecemasan yang berlebihan karena di satu sisi mereka dituntut untuk menjadi anak yang serba bisa. Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama bagi siswa. Bimbingan dari orang tua serta perhatian dari orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan belajar siswa. Hubungan yang baik antara orang tua dan siswa perlu dibangun agar orang tua senantiasa mengerti kebutuhan dan kesulitan yang dialami oleh siswa. Hubungan yang baik dapat dibangun dengan komunikasi dan meluangkan waktu serta mendampingi anak atau menanyakan tentang kegiatan anak disekolah. Selain itu, orang tua perlu berkomunikasi secara teratur dengan guru tentang perkembangan anak.
- d. Belum menguasai materi yang akan disampaikan, dari hasil analisis yang dilakukan siswa kurangnya persiapan membuat mereka tampil secara maksimal dikarenakan persiapan

yang tidak matang, seharusnya bahan atau materi-materi yang akan disampaikan harus disusun terlebih dahulu. Menguasai materi yang akan di sampaikan memang harus dilakukan oleh setiap orang jika hendak ingin tampil. Agar lancar dalam membawakan materi di panggung, mempelajari materi adalah hal yang sangat penting, kita perlu membaca berulang-ulang dan memahami materi yang akan kita sampaikan.

Pemberian teknik relaksasi oleh guru bimbingan konseling dalam menanggulangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum sudah terlaksana disekolah SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Hal ini ditunjukkan oleh guru bimbingan konseling menggunakan teknik relaksasi dengan baik untuk mengatasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum. hal ini dikaitkan dengan penelitian Agustina Ari setianingrum (2013: 4) bahwa penelitian ini menunjukkan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh  $z$  hitung =  $-2.207 < z$  tabel = 0 maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti latihan teknik relaksasi.

Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko. Klien diberikan serangkaian *instruksi* (arahan, perintah, petunjuk) yang meminta mereka untuk relaks. Melalui posisi yang rileks di dalam suasana yang tenang dan sambil mengendorkan otot dan juga mengatur nafas dapat menjadikan klien relaks. Guru bimbingan dan konseling juga bekerja sama dengan guru bidang studi atau pihak personil sekolah yang ikut membantu. Melalui teknik relaksasi, diharapkan dapat mencapai tujuan dari setiap kegiatan penanganan kecemasan saat berbicara di depan umum yang di alami oleh siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan yang telah dilaksanakan. Sehingga dapat mewujudkan siswa yang berani secara mental, percaya diri yang kuat dan memiliki potensi dalam berkomunikasi dengan baik yang berguna untuk diri sendiri dan orang lain. Relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan stres karena relaksasi merupakan keterampilan *coping* yang aktif bila digunakan untuk mengajarkan kepada individu tentang kapan dan bagaimana menerapkan teknik relaksasi didalam kondisi dimana individu yang bersangkutan mengalami kecemasan.

## E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian ini dapat dikemukakan kesimpulan: 1) Faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum yakni faktor internal dan ekstren. Faktor internal yang bersal dari dalam diri siswa sedangkan faktor ekstren terjadi karena adanya faktor dari keluarga dan lingkungan sekitar. 2) Teknik relaksasi yang dilakukan guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berbicara di depan umum SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan sudah terlaksanakan dengan semestinya. Teknik relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum. Tujuan teknik relaksasi ini digunakan untuk membantu siswa menjadi rileks dan juga membantu siswa agar bisa mengontrol serta memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.

Guru Bimbingan Konseling melakukan pemberian teknik relaksasi dengan memberikan instruksi-instruksi dan arahan-arahan. Awal mula guru BK mempertanyakan kepada siswa apakah siswa sudah menyiapkan materi yang akan di sampaikan karena banyak juga di antara mereka ketika giliran mereka maju belum tau apa yang ingin disampaikan padahal dari jauh-jauh hari sudah di beri materi apa yang akan disampaikan ketika tampil untuk berpidato. Banyak sekali alasan-alasan yang mereka lontarkan ada yang sewaktu gilirannya untuk maju ternyata anak tersebut tidak datang. Hal utama yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah klien dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan pikiran rileks. Relaksasi mudah dilakukan dan tidak beresiko. Klien diberikan serangkaian *instruksi* (arahan, perintah, petunjuk) yang meminta mereka untuk relaks. Melalui posisi yang yang rileks di dalam suasana yang tenang dan sambil mengendorkan otot dan juga mengatur nafas dapat menjadikan klien relaks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Al Husain, (2004), *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Jakarta: Qisthi Press.
- Agustina Ari Setianingrum, dkk, 2013, *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi*, Vol:2, No: 4.
- Balqis Khayyirah, (2013), *Cara pintar Berbicara Cerdas di depan Publik*, Yogyakarta: Diva Press.
- Gunarsa, (1995), *Psikologi untuk Membimbing*, Jakarta: Gunung Muli.
- Jonathan Sarwono, (2005), *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Lahmuddin Lubis, (2007), *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Hijri Pustaka Utama.
- Lexy J. Meleong, (2000), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Lilis Ratna, (2012), *Teknik-teknik Konseling*, Yogyakarta: Deepublish.
- Sayyid Mujtaba Musavi, (1993), *psikologi islam, membangun kembali moral generasi muda*, Bandung: Hidayah.
- Slameto, (2003), *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, (2009), *Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bnadung: Alfabeta.
- Triantoro Safaria, (2005), *Autisme*, Yogyakarta: Grahana Ilmu,
- Wiramihardja Sutardjo A, (2005), *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung, Refika Aditama.