



Qurratul Aini

UIN SMH BANTEN

qurratulaini068@gmail.com

Hilda Rosida

UIN SMH BANTEN

Hildarosida83@gmail.com

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN

BERBICARA DI DEPAN UMUM SEBELUM DAN SESUDAH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Abstrak:

Kecemasan berbicara di depan umum hampir dialami oleh kalangan para santri yang baru menetap di lingkungan Pondok Pesantren. Kecemasan berbicara di depan umum seringkali dianggap sebagai perasaan tidak menyenangkan yang mengakibatkan rasa takut, tegang dan khawatir. Oleh karena itu, individu merasa kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan Pondok Pesantren yang mengakibatkan para santri tidak mampu belajar dengan efektif serta tidak bisa mengikuti berbagai kegiatan-kegiatan Pondok Pesantren dengan baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan model penelitian eksperimen *one grup pretest* dan *posttest design* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest* dengan perolehan hasil perhitungan uji *t-test* yaitu $t_{\text{observasi}} 7,05 > 1,94 t_{\text{tabel}}$ dengan taraf signifikansi 0,05. Maka dapat diinterpretasikan, menerima H_a dan menolak H_o .

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Santri, Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Abstract:

The anxiety of speaking in public is almost experienced by the students who have just settled in the Pondok Pesantren environment. Public speaking anxiety is often perceived as an unpleasant feeling that results in fear, tension and worry. Therefore, individuals find it difficult to adapt to the Pondok Pesantren environment which results in students not being able to learn effectively and not being able to take part in various Pondok Pesantren activities properly. The purpose of this study was to determine differences in the level of anxiety in public speaking before and after group guidance services by using an experimental research model of one group pretest and posttest design with a sampling technique of purposive sampling. The results showed that there was a difference between pretest and posttest with the results of the calculation of the t-test, namely observation $7.05 > 1.94 t_{\text{table}}$ with a significance level of 0.05. Then it can be interpreted, accepting H_a and rejecting H_o .

Keywords: Group Guidance Services, Santri, Public Speaking Anxiety

A. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial tentunya tidak dapat hidup dengan sendiri dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-harinya tanpa bersosialisasi dengan orang lain. Sejalan dengan fitrahnya setiap individu sebagai manusia, tentu tidak akan luput tanpa adanya suatu komunikasi dengan orang lain. Pada akhirnya, dengan adanya suatu komunikasi dengan orang lain menunjukkan bahwa manusia tidak akan pernah bisa hidup dengan sendirinya, karena pada hakikatnya manusia mempunyai naluri hidup berkelompok dengan manusia lainnya. Kecakapan dan kemampuan dalam berkomunikasi dan bergaul dengan orang lain sangat diperlukan bagi setiap manusia, agar ia mampu diterima dengan baik di lingkungan sekitar. Selain itu, manusia bersosialisasi tentu untuk memenuhi berbagai kebutuhan salah satunya untuk memenuhi kebutuhan interaksi dengan orang lain.

Perasaan cemas seringkali dialami oleh kalangan banyak orang. Apalagi ketika kita akan berbicara dan menyampaikan segala sesuatu di depan orang banyak dengan menggunakan bahasa lisan. Biasanya, perasaan cemas ini muncul karena perasaan takut. Takut menjadi pusat perhatian orang lain, takut ketika bahasa yang di sampaikan kurang pantas dan kurang di mengerti orang lain, bahkan takut di tertawakan oleh orang lain sehingga ia merasa kurang percaya diri. Kecemasan saat berbicara merupakan suatu bentuk perasaan takut ataupun cemas yang terjadi secara nyata ketika berada di depan umum. Kecemasan terjadi dikarenakan suatu perasaan tertekan, perasaan tidak menyenangkan yang mengakibatkan rasa takut, tegang dan khawatir. Menurut Burms, perasaan cemas yang timbul diakibatkan oleh adanya faktor internal dalam pikiran individu dalam menghadapi kecemasan (Triantoro Saffaria, 2012) Dalam hal ini, kecemasan saat berbicara dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak aman dan nyaman yang terjadi ketika seseorang tersebut ingin menyampaikan pesan dihadapan orang lain.

Allif Muarifah dalam hal ini menyatakan gangguan kecemasan ada dalam berbagai macam bentuk. Tanda-tanda yang mungkin timbul pada tingkat psikologis pada individu yang memiliki gejala kecemasan yaitu tanda-tanda yang berhubungan dengan kejiwaan seperti ketegangan, bingung, ada rasa khawatir, sulit untuk berkonsentrasi serta memiliki perasaan yang tidak menentu. Dan pada tingkat fisiologis bagi gejala kecemasan, tanda-tanda yang muncul berupa gejala fisik yang dapat mempengaruhi fungsi system syaraf pusat, susah tidur, jantung berdebar, keringat yang

berlebihan, gemetar, perut mual serta gejala fisik lainnya bisa ada pada tingkat fisiologis ini (Adifa, 2017).

Menurut Mc Croskey *communication anxiety* atau ketakutan dalam berkomunikasi merupakan salah satu bagian dari kecemasan berbicara saat di depan umum. Biasanya, reaksi yang muncul yaitu badan terasa gugup, merasa takut dan khawatir akan terjadinya kesalahan. Perasaan cemas ketika berbicara di depan umum akan terjadi ketika seseorang merasa bahwa tidak mampu untuk mengendalikan situasi yang terjadi, sehingga akan berakibat hilangnya konsentrasi dan tidak fokus yang menyebabkan seseorang merasa gelisah, takut dan cemas (Nurhasanah, 2021).

Menurut Prayitno, bimbingan kelompok adalah layanan kegiatan kelompok yang menggunakan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan dari sebuah layanan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini, anggota dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok saling bersosialisasi, bebas mengemukakan pendapat, serta memberikan saran (Lilis Satriah, 2016). Layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian layanan dukungan untuk mencegah suatu masalah dan mengembangkan nilai-nilai atau kecakapan hidup yang diperlukan, dalam bimbingan kelompok ini biasanya terdiri dari dua sampai sepuluh orang (Muhammad Andri Setiawan, 2021). Adapun pada kesempatan ini, alasan peneliti memilih layanan bimbingan kelompok dikarenakan dalam bimbingan kelompok masing-masing anggota kelompok akan dilatih untuk bersikap lebih berani mengemukakan pendapat dihadapan para anggota kelompok. Selain itu dalam bimbingan kelompok juga para anggota kelompok akan memperoleh wawasan baru terkait apa yang telah dibahas dalam layanan bimbingan kelompok.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Pada penelitian ini, peneliti mencoba membedakan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok. Maka *design* dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dalam bentuk *one grup pretest* dan *posttest*.

Menurut Sugiyono (2017), Populasi ialah setiap penelitian yang memiliki karakteristik umum yang memungkinkan peneliti untuk mempelajari serta menarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VII Mts yang berjumlah 40 santri putra/putri. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2017). Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 7 orang dengan pertimbangan bahwa dalam layanan bimbingan kelompok yang efektif

adalah beranggota 2 sampai 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling* merupakan teknik penarikan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Pertimbangan yang dijadikan sampel penelitian yaitu santri yang memiliki skor tingkat kecemasan tinggi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (Angket) yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok. Kemudian observasi yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi kecemasan berbicara santri dilingkungan pesantren serta sebagai pengamatan dalam proses layanan konseling yaitu bimbingan kelompok. Kemudian dokumentasi sebagai penunjang dalam proses layanan bimbingan kelompok baik berupa catatan, foto ataupun lainnya.

Jenis instrumen pada penelitian ini menggunakan instrument yang berupa angket dengan menggunakan skala *likert*. Jumlah butir soal sebanyak 30 item pernyataan yang disusun berdasarkan gejala-gejala kecemasan berbicara dari segi fisik dan psikis yang dikemukakan oleh Dadang Hawari (2001). Instrument ini diberikan sebanyak dua kali yaitu pada saat *pretest* dan *posttest*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji *t-test* untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok. Namun, sebelumnya dilakukan uji validitas menggunakan korelasi *product moment* dan reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* serta dilakukan uji normalitas menggunakan uji *liliefors* untuk mengetahui data apakah berdistribusi normal sehingga bisa dianalisis menggunakan uji *t-test*.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Suharsimi Arikunto (2013) Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Hasil perhitungan uji coba instrument dengan menggunakan bantuan *Microsoft excel 2019*, diperoleh dari 30 item pernyataan yang diuji cobakan kepada 30 siswa, terdapat 26 item pernyataan yang valid. Kemudian, hasil uji reliabilitas diketahui nilai α sebesar 0,874. Hasil tersebut dinyatakan memiliki angka reliabilitas yang cukup tinggi karena melebihi 0.6 yang persyaratan Pallant (2003). Penelitian ini dilakukan terhadap santri kelas VII Mts yang berjumlah 7 responden yang terpilih berdasarkan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan satu kelompok eksperimen yang diawali dengan pengukuran *pretest* sebelum diberikan

perlakuan dan pengukuran *posttest* setelah diberikan perlakuan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok. Adapun rentang skor yang diperoleh yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.
Rentang Skor Kecemasan Berbicara

Rentang Skor	Kategori
$X > 78$	Tinggi
$65 < X \leq 78$	Cukup Tinggi
$52 < X \leq 65$	Cukup Rendah
$X \leq 52$	Rendah

Berdasarkan table 1. diatas, kategori tersebut dijadikan dalam pengelompokan tingkat kategorisasi berdasarkan skala kecemasan berbicara dengan jumlah item pernyataan sebanyak 26, serta diperoleh hasil perhitungan capaian skor subjek sebagai berikut:

Menurut Azwar dikutip oleh Ripyatul Ansyah dkk (2019), rumus pembuatan norma kategorisasi adalah sebagai berikut:

- a. Skor maksimal = jumlah item x skor skala terbesar
= $26 \times 4 = 104$
- b. Skor minimal = jumlah item x skor skala terkecil
= $26 \times 1 = 26$
- c. Mean teoritik (μ) = $\frac{1}{6}(\text{skor maksimal} + \text{skor minimal})$
= $\frac{1}{2} (104 + 26)$
= 65
- d. Standar deviasi populasi (σ) = $\frac{1}{6}(\text{skor maksimal} - \text{skor minimal})$
= $\frac{1}{6} (104 - 26)$
= 13

Deskripsi Data Pretest dan Posttest

Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok, maka didapatkan hasil data *pretest* dan *posttest* yaitu sebagai berikut:

Tabel 2.
Hasil Data Skor dan Kategori Pretest

No	Responden	Pre-test (Kondisi Awal)	Kategori Kecemasan
1	Responden 1	90	Tinggi
2	Responden 2	89	Tinggi
3	Responden 3	90	Tinggi
4	Responden 4	88	Tinggi
5	Responden 5	96	Tinggi
6	Responden 6	89	Tinggi
7	Responden 7	95	Tinggi
Jumlah		637	
Rata-rata		91	

Berdasarkan tabel 2. diatas, dapat dijelaskan bahwa 7 santri yang menjadi sampel penelitian memiliki skor kecemasan berbicara dengan kategori tinggi. Hasil skor dari masing-masing para santri adalah responden 1 memiliki kategori tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 90, responden 2 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 89, responden 3 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 90, responden 4 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 88, responden 5 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 96, responden 6 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 89 dan responden 7 memiliki tingkat kecemasan berbicara pada kategori tinggi dengan skor 95. Sehingga jumlah keseluruhan skor pre-test dari masing-masing responden berjumlah 637 dan rata-rata berjumlah 91.

Tabel 3.

Hasil Data Skor dan Kategori *Posttest*

No	Responden	Post-test (Kondisi Akhir)	Kategori Kecemasan
1	Responden 1	55	Cukup Rendah
2	Responden 2	63	Cukup Rendah
3	Responden 3	68	Cukup Tinggi
4	Responden 4	50	Cukup Rendah
5	Responden 5	79	Tinggi
6	Responden 6	70	Cukup Tinggi
7	Responden 7	50	Rendah
Jumlah		435	
Rata-rata		62	

Berdasarkan tabel 3. diatas, responden yang telah diberikan layanan bimbingan kelompok selama 3 kali pertemuan dengan materi layanan yang berbeda-beda memperoleh perubahan skor dan kategori kecemasan berbicara di depan umum. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa responden 1 dengan skor *posttest* 55 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup rendah, responden 2 dengan skor *posttest* 63 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup rendah, responden 3 dengan skor *posttest* 68 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup tinggi, responden 4 dengan skor *posttest* 50 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup rendah, responden 5 dengan skor *posttest* 79 memiliki kategori kecemasan berbicara tinggi, responden 6 dengan skor *posttest* 70 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup tinggi dan responden 7 dengan skor *posttest* 50 memiliki kategori kecemasan berbicara rendah. Sehingga jumlah keseluruhan skor *posttest* dari masing-masing santri berjumlah 435 dan rata-rata berjumlah 62.

Tabel 4.

Hasil Data Skor dan Kategori Perbedaan *Pretest* dan *Posttest*

No	Responden	Pre-test	Tingkat Kecemasan	Post-test	Tingkat Kecemasan
1	Responden 1	90	Tinggi	55	Cukup Rendah
2	Responden 2	89	Tinggi	63	Cukup Rendah

3	Responden 3	90	Tinggi	68	Cukup Tinggi
4	Responden 4	88	Tinggi	50	Cukup Rendah
5	Responden 5	96	Tinggi	79	Tinggi
6	Responden 6	89	Tinggi	70	Cukup Tinggi
7	Responden 7	95	Tinggi	50	Rendah

Berdasarkan hasil tabel 4. diatas, menunjukkan hasil dari perbedaan skor *pre-test* beserta skor *posstest* dari masing-masing responden. Dapat dilihat bahwa hasil *pretest* responden 1 dengan jumlah skor 90 dengan tingkat kecemasan tinggi, sedangkan hasil *posstest* dengan jumlah skor 55 dengan tingkat kecemasan cukup rendah. Responden 2 hasil *pretest* dengan jumlah skor 89 dengan tingkat kecemasan tinggi, sedangkan hasil *posstest* dengan jumlah skor 63 dengan tingkat kecemasan cukup rendah. Responden 3 hasil *pretest* dengan jumlah skor 90 dengan tingkat kecemasan tinggi, sedangkan hasil *posstest* dengan jumlah skor 68 dengan tingkat kecemasan cukup tinggi. Responden 4 hasil *pretest* dengan jumlah skor 88 dengan tingkat kecemasan tinggi, sedangkan hasil *posstest* dengan jumlah skor 50 dengan tingkat kecemasan cukup rendah. Responden 5 hasil *pretest* dengan jumlah skor 96 dengan tingkat kecemasan tinggi, sedangkan hasil *posstest* dengan jumlah skor 79 dengan tingkat kecemasan tinggi. Responden 6 hasil *pretest* dengan jumlah skor 89 dengan tingkat kecemasan tinggi, sedangkan hasil *posstest* dengan jumlah skor 70 dengan tingkat kecemasan cukup tinggi dan responden 7 hasil *pretest* dengan jumlah skor 95 dengan tingkat kecemasan tinggi, sedangkan hasil *posstest* dengan jumlah skor 50 dengan tingkat kecemasan rendah. Dilihat dari perolehan skor 7 anggota kelompok tersebut, dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok seluruh anggota kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan berbicara.

Tabel 5.

Uji Normalitas Liliefors

N	α	L_{hitung}	L_{tabel}	Keputusan	Kesimpulan
7	0,05	0,179	0,300	H_0 Diterima	Normal

Tabel 5. menunjukkan perhitungan uji liliefors diperoleh L_{hitung} sebesar 0,179. Jika dikonsultasikan dengan table *Liliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 7$ diperoleh L_{tabel} 0,300. Dengan demikian, H_0 diterima karena $L_{hitung} = 0,179 < 0,300 =$

L_{tabel} . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 6.

Desain Deskripsi Data Pengujian ‘t’ tes Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Sebelum dan Sesudah Layanan Bimbingan Kelompok

No Resp	Skor		D = (X-Y)	D2 (X-Y)2
	Sebelum (X)	Sesudah (Y)		
1	90	55	35	1225
2	89	63	26	676
3	90	68	22	484
4	88	50	38	1444
5	96	79	17	289
6	89	70	19	361
7	95	50	45	2025
Σ	637	435	202	6504
	63,70	43,50		

- a. Mencari *Mean of Different* (M_D)

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{202}{7} = 28,86$$

Berdasarkan perhitungan ini, dapat diketahui bahwa *mean of different* dari data tersebut yaitu 28.86.

- b. Mencari Deviasi Standar (SD_D)

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2} = SD_D = \sqrt{\frac{6504}{7} - \left(\frac{202}{7}\right)^2} = \sqrt{929,14 - 832,73}$$

$$= \sqrt{96,41} = 9.82$$

Berdasarkan perhitungan ini, maka hasil dari deviasi standar SD_D yaitu 9.82.

- c. Mencari standar error (standar kesesatan) dari *mean of different* (SE_{MD})

$$SE_{md} = \frac{SD_d}{\sqrt{N-1}} = \frac{9.82}{\sqrt{7-1}} = \frac{9.82}{2.4} = 4.09$$

Berdasarkan perhitungan ini, maka standar error (standar kesesatan) dari *mean of different* yaitu 4.09.

- d. Menghitung $t_{\text{observasi}}$ dengan formula statistic

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{28,86}{4,09} = 7,05$$

Berdasarkan perhitungan ini, maka $t_{\text{observasi}}$ dengan formula statistic yaitu 7,05.

- e. Melakukan interpretasi dan menarik kesimpulan

Dari hasil perhitungan $t_{\text{observasi}} = 7,05$ dan bila dikonsultasikan dengan nilai tabel “t” pada taraf signifikan 5% dan $df = N-1 = 7-1 = 6$ pada taraf signifikansi 5% $t_{\text{tabel}} = 1,94$ hal ini menunjukkan $t_{\text{observasi}} = 7,05 > 1,94 t_{\text{tabel}}$.

Maka dapat diinterpretasikan, menerima hipotesis alternatif dan menolak hipotesis nol yang berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok.

2. Pembahasan

Berdasarkan data skor *pretest* tingkat kecemasan berbicara sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, diperoleh bahwa 7 santri yang menjadi sampel penelitian memiliki skor kecemasan berbicara dengan kategori tinggi. Hasil skor masing-masing para santri adalah responden 1 memiliki kategori tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 90, responden 2 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 89, responden 3 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 90, responden 4 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 88, responden 5 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 96, responden 6 memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi dengan skor 89 dan responden 7 memiliki tingkat kecemasan berbicara pada kategori tinggi dengan skor 95.

Berdasarkan data skor *posttest* tingkat kecemasan berbicara setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, diperoleh bahwa responden 1 dengan skor *posttest* 55 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup rendah, responden 2 dengan skor *posttest* 63 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup rendah, responden 3 dengan skor *posttest* 68 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup tinggi, responden 4 dengan skor *posttest* 50 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup rendah, responden 5 dengan skor *posttest* 79 memiliki kategori kecemasan berbicara tinggi, responden 6 dengan skor *posttest* 70 memiliki kategori kecemasan berbicara cukup tinggi dan responden 7 dengan skor *posttest* 50 memiliki kategori kecemasan berbicara rendah. Jadi dapat disimpulkan skor kecemasan berbicara para santri setelah

diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok mengalami penurunan yang signifikan, ini dapat dilihat dari hasil data perhitungan *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan perhitungan hasil uji *liliefors* diperoleh hasil $L_{hitung} 0,179 < 0,300 = L_{tabel}$ yang artinya data berdistribusi normal. Selanjutnya, diperoleh hasil uji *t-test* dari hasil perhitungan $t_{observasi} = 7,05$ dan bila dikonsultasikan dengan nilai tabel “t” pada taraf signifikan 5% dan $df = N-1 = 7-1 = 6$ pada taraf signifikansi 5% $t_{tabel} = 1,94$ hal ini menunjukkan $t_{observasi} = 7,05 > 1,94 t_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok.

3. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah dirancang oleh peneliti. Namun, peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Mengalami kendala dari segi waktu antara peneliti dengan anggota kelompok
- b. Waktu pelaksanaan penelitian sangat terbatas karena pelaksanaan dilakukan di lingkungan pondok pesantren yang sangat padat dengan berbagai kegiatan.

D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat diambil kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Berdasarkan perolehan hasil perhitungan analisis *pretest*, bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori tingkat kecemasan tinggi dengan jumlah skor keseluruhan 637 dan skor rata-rata berjumlah 91.
2. Kemudian berdasarkan perolehan hasil perhitungan analisis *posttest*, bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori tingkat kecemasan rendah dengan jumlah skor keseluruhan 435 dan skor rata-rata berjumlah 62.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis “t” tes menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok dengan perolehan $t_{observasi} 7,05 > 1,94 t_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa menerima hipotesis alternatif dan menolak hipotesis nol yang berarti bahwa

terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok.

E. Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami ucapkan kepada Pondok Pesantren Terpadu Nasyrul Ulum yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini, serta UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan support dan dukungannya dalam penyelesaian penelitian ini, dan pihak-pihak yang mendukung lainnya.

Rujukan:

- Andri Setiawan, Muhammad & Ibnu Ahmad, Karyono. 2021. *Layanan-layanan Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani: Mempertemukan Urutan Surah Pada Juz 28-30 Al-Qur'an*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Ansyah, Ripyatul dkk. 2019. "Hubungan Persepsi Co-Parenting Dengan Interaksi Teman Sebaya Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Martapura". *Jurnal Kognisia*. Vol. 2.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- D.P, Adifa. 2017. "Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi dengan Keaktifan Mahasiswa Dalam Diskusi Problem Based Learning". Skripsi.
- Hawari, dadang. 2001. *Manajemen stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Nurhasanah. 2021. "Self Efficacy dan Berfikir Positif dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum". *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. 10, No. 02.
- Prayitno, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Safaria, Triantoro. *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori dan Aplikasinya*. Yogyakarta: UAD PRESS.
- Satriah, Lilis. 2016. *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Setting Masyarakat)*. Bandung: Fokusmedia.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Cetakan Ke-25. Bandung: ALfabeta.
- Supardi. 2017. *Statistik Penelitian Pendidikan: Penyajian, Penjelasan, Penafsiran dan Penarikan Kesimpulan*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.