

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman & Prayitno. 2018. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aliman Amali, Balawan. 2020. “Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Dengan Metode *Expressive Writehing Therapy*”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol.8, No.2.
- 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.
- Anggraini Zein, Zavira. 2018. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Muhammadiyah 2 Medan”. Skripsi Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asiah, dan Irdintia Br Batubara, Giralddy. 2019. “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas VII-B MTSN Tapanuli Tengah Tahun Ajaran 2018/2019”. *Jurnal Guru Kita*. Vol.3, No.2.
- Ayu Kuswadi, Della dkk. 2018. “Pentingnya Komunikasi Sosial Budaya Di Era Globalisasi Dalam Perspektif Nilai Pancasila”. *Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan*. Vol. 6, No.2.
- Azam, Ulul. 2010. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Di Sekolah (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Deepublish Publisher
- Erika Rahmawati, Laili. 2020. “Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Dengan Metode *Expressive Writhing Therapy*”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 08, No. 02.
- Folastri, Sisca & Bolo Rangka, Itsar. 2016. *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Hawari, dadang. 2001. *Manajemen stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.

- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hartono. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Ilham, Muhammad. 2020. *Keterampilan Berbicara: pengantar Keterampilan Berbahasa*. Pasauran: Lembaga Academic & Research Institute.
- Ketut Sukardi, Dewa. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kurniawan, Widhi & Puspitaningtyas, Zarah. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Marini, Khairana. 2018. "Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas Dengan Teknik Fun Game Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Kelas VII Di SMP Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2017/2018". Skripsi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Nur Fadilah, Syifa. 2019. "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 3, No.2.
- Nurhasanah. 2021. "Self Efficacy dan Berfikir Positif dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum". *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. 10, No. 02.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Prayitno, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rahmi, Fadhilah. 2019. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kkelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2018/2019". SKripsi Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Rizkiana Aprilia Mukhram, Dead kk. 2021. "Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Unsyiah*. Vol. 4, No. 2.

- Romlah, Tatiek. 2020. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Rusman, Abdul Aziz & Nasution Fauziah. 2021. “Deskripsi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Sebagai Dampak dari Pembelajaran Daring”. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 11, No. 2.
- Safaria, Triantoro. *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori dan Aplikasinya*. Yogyakarta: UAD PRESS.
- Samsu. 2017. *Methode Penelitian: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development)*. Jambi: Pusaka Jambi.
- Satriah, Lilis. 2016. *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Setting Masyarakat)*. Bandung: Fokusmedia.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Cetakan Ke-23. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Cetakan Ke-25. Bandung: ALfabeta.
- Sulastri, Emirza. 2018. “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Batang Hari 2018”. *Jurnal Education Of Batanghari*. Vol. 3, No. 01.
- Supardi. 2017. *Statistik Penelitian Pendidikan: Penyajian, Penjelasan, Penafsiran dan Penarikan Kesimpulan*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Triapnita Nainggolan, Nana. Dkk. 2021. *Komunikasi Organisasi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Wahab, Rohmalina. 2016. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widya, Noi. 2018. Upaya Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X MAN 4 Medan. Skripsi Medan: UIN Sumatera Utara.
- Wiramiharda dan A. Sutario. 2007. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama.

Wiryanto. 2004. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Grasindo.

Lampiran 1 Instrumen Penelitian Uji Coba

ANGKET

No Responden :

Petunjuk Pengisian:

1. No responden dikosongkan (tidak usah diisi)
2. Bacalah terlebih dahulu seluruh pernyataan dengan cermat sebelum mengisi jawaban
3. Ceklislah (√) salah satu jawaban soal-soal pernyataan angket dibawah ini sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya
4. Kuesioner angket ini hanya bertujuan untuk mengumpulkan data sebagai bahan membuat karya ilmiah (Skripsi)
5. Adapun alternatif jawabannya adalah :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

DATA PRIBADI :

1. Kelas :
2. Usia :
3. Jenis kelamin :

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	KS	TS
1	Saat saya berbicara di depan umum, detak jantung saya berdebar normal seperti biasanya				
2	Jantung saya terus berdetak sangat kencang ketika berbicara di depan umum				
3	Saat saya menjelaskan sesuatu di depan umum, saya merasakan seluruh anggota tubuh saya bergetar				
4	Saya mampu mengingat semua materi ketika tampil di depan umum				
5	Ketika berbicara di depan umum, saya kehilangan kata-kata sehingga pengucapannya pun sering salah				
6	Saya bersikap sangat santai ketika berbicara di depan umum				
7	Saya merasa takut ketika harus tampil di depan umum				

8	Saya berkeringat dingin ketika tiba-tiba ditunjuk untuk berbicara di depan umum				
9	Saya tidak dapat mengontrol kata-kata yang saya ucapkan ketika berbicara di depan umum				
10	Perut saya mulas ketika akan menyampaikan materi di depan umum				
11	Saat berbicara di depan umum, saya tidak sadar mengulang kalimat yang sudah saya ucapkan				
12	Sebelum berbicara di depan umum, nafas saya menjadi lebih cepat dari biasanya				
13	Saya tidak bisa berfikir secara jernih ketika semua orang memperhatikan saya saat tampil di depan umum				
14	Saya merasa tidak tenang ketika dipanggil untuk tampil di depan umum				
15	Pikiran saya sulit fokus pada materi yang akan saya sampaikan di depan umum				
16	Saya merasa tidak tenang ketika berbicara di depan umum sehingga saya melupakan hal-hal yang sebenarnya saya ketahui				
17	Saya memiliki pikiran buruk mengenai apa yang akan saya alami ketika berbicara di depan umum				
18	Saya merasa percaya diri ketika tampil di depan umum				
19	Saya gugup ketika ada teman yang bertanya saat saya sedang menyampaikan materi di depan umum				
20	Saya takut menjadi bahan ejekan ketika tampil di depan umum				
21	Ketika saya membayangkan giliran saya berbicara semakin dekat, saya berusaha untuk bersikap santai				
22	Saya tidak bisa mengendalikan rasa tegang ketika nama saya dipanggil untuk tampil di depan umum				
23	Saya mengalami kecemasan yang cukup besar saat duduk di ruangan tepat sebelum saya tampil di depan umum				
24	Ketika berbicara di depan umum, saya sering menggunakan kata “emm” sehingga kalimat yang saya ucapkan menjadi terputus-putus				
25	Ketika berbicara di depan umum, tidak ada satupun anggota tubuh saya yang gemetar				
26	Saya mampu mengingat materi ketika tampil di depan umum				
27	Ketika berbicara di depan umum, saya mampu berbicara dengan tenang tanpa terbata-bata				
28	Tangan saya terasa gemetar saat berbicara di depan umum				
29	Meskipun sudah menguasai materi, namun dada saya tetap berdebar-debar				
30	Saya merasa khawatir akan gagal dalam menyampaikan materi di depan umum				

Lampiran 2 Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba

ANGKET

No Responden :

Petunjuk Pengisian:

1. No responden dikosongkan (tidak usah diisi)
2. Bacalah terlebih dahulu seluruh pernyataan dengan cermat sebelum mengisi jawaban
3. Ceklislah (√) salah satu jawaban soal-soal pernyataan angket dibawah ini sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya
4. Kuesioner angket ini hanya bertujuan untuk mengumpulkan data sebagai bahan membuat karya ilmiah (Skripsi)
5. Adapun alternatif jawabannya adalah :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

DATA PRIBADI :

1. Kelas :
2. Usia :
3. Jenis kelamin :

NO	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN			
		SS	S	KS	TS
1	Saat saya berbicara di depan umum, detak jantung saya berdebar normal seperti biasanya				
2	Jantung saya terus berdetak sangat kencang ketika berbicara di depan umum				
3	Saat saya menjelaskan sesuatu di depan umum, saya merasakan seluruh anggota tubuh saya bergetar				
4	Saya mampu mengingat semua materi ketika tampil di depan umum				
5	Ketika berbicara di depan umum, saya kehilangan kata-kata sehingga pengucapannya pun sering salah				
6	Saya bersikap sangat santai ketika berbicara di depan umum				

7	Saya merasa tskut ketika harus tampil di depan umum				
8	Saya berkeringat dingin ketika tiba-tiba ditunjuk untuk berbicara di depan umum				
9	Saya tidak dapat mengontrol kata-kata yang saya ucapkan ketika berbicara di depan umum				
10	Perut saya mulas ketika akan menyampaikan materi di depan umum				
11	Saat berbicara di depan umum, saya tidak sadar mengulang kalimat yang sudah saya ucapkan				
12	Sebelum berbicara di depan umum, nafas saya menjadi lebih cepat dari biasanya				
13	Saya tidak bisaa berfikir secara jernih ketika semua orang memperhatikan saya saat tampil di depan umum				
14	Saya merasa tidak tenang ketika dipanggil untuk tampil di depan umum				
15	Saya merasa tidak tenang ketika berbicara di depan umum sehingga saya melupakan hal-hal yang sebenarnya saya ketahui				
16	Saya memiliki pikiran buruk mengenai apa yang akan saya alami ketika berbicara di depan umum				
17	Saya merasa percaya diri ketika tampil di depan umum				
18	Saya gugup ketika ada teman yang bertanya saat saya sedang menyampaikan materi di depan umum				
19	Saya takut menjadi bahan ejekan ketika tampil di depan umum				
20	Saya tidak bisa mengendalikan rasa tegang ketika nama saya dipanggil untuk tampil di depan umum				
21	Saya mengalami kecemasan yang cukup besar saat duduk di ruangan tepat sebelum saya tampil di depan umum				
22	Ketika berbicara di depan umum, saya sering menggunakan kata “emm” sehingga kalimat yang saya ucapkab menjadi terputus-putus				
23	Ketika berbicara di depan umum, tidak ada satupun anggota tubuh saya yang gemetar				
24	Saya mampu mengingat materi ketika tampil di depan umum				
25	Tangan saya terasa gemetar saat berbicara di depan umum				
26	Meskipun sudah menguasai materi, namun dada saya tetap berdebar-debar				
27	Saya merasa khawatir akan gagal dalam menyampaikan materi di depan umum				

Lampiran 3 Data Hasil Angket Uji Coba

No	Berkas Soal																														Jumlah			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
1	4	3	1	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	1			
2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	2	4	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1			
3	2	1	1	4	3	2	3	2	3	4	1	2	3	4	1	4	3	2	4	3	2	4	2	4	2	3	2	1	4	2	76			
4	4	2	2	1	1	2	2	1	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	3	1	4	2	3	1	3	1	3	1	2	3	70			
5	2	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	72			
6	2	1	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	4	3	4	1	1	1	55			
7	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3	3	4	2	1	3	3	4	3	2	1	3	2	1	3	1	1	1	2	3	1	2	60		
8	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	3	4	3	2	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	1	3	1	74		
9	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	3	4	2	1	3	1	74		
10	3	1	4	3	3	4	4	2	3	3	1	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	3	3	4	2	75	
11	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57	
12	1	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	64	
13	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	1	68
14	1	3	3	2	1	2	3	1	4	3	1	4	4	1	3	2	3	3	2	4	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	1	73	
15	3	3	2	11	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2	4	1	4	2	2	2	3	3	3	4	2	4	4	99	
16	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	74	
17	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	62	
18	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	4	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	52	
19	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	4	1	1	1	2	2	4	4	1	1	1	1	53	
20	3	1	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	75	
21	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	2	2	3	1	2	3	2	2	1	1	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	76	
22	3	2	2	1	4	3	4	4	2	3	1	1	2	2	1	1	3	3	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	4	2	1	166	
23	3	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	3	4	1	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52	
24	3	2	3	1	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	83	
25	3	1	3	1	2	3	2	4	2	2	4	2	4	2	4	1	3	2	3	4	4	3	4	4	2	1	1	1	2	2	2	2	75	
26	1	4	4	3	4	4	4	1	3	1	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	91	
27	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	48	
28	3	1	1	1	2	3	1	3	2	1	3	2	1	4	2	3	1	1	3	2	4	2	3	3	2	4	2	4	2	4	1	1	68	
29	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	80	
30	3	2	3	1	2	4	2	1	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	3	3	1	3	4	3	1	2	3	1	2	3

(Sumber: Microsoft Excel 2019)

Angket uji coba dibagikan kepada 30 responden

Lampiran 5 Perhitungan Validitas Instrumen

No Resp	Berkas																														Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
1	4	3	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1		
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1		
3	2	1	4	3	2	3	2	2	3	4	1	2	2	3	4	1	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2	1	4	2		
4	4	2	2	1	1	2	2	1	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	1	4	2	3	1	3	1	2	3	3	1		
5	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	2	1	72		
6	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	4	3	4	1	1	1	55		
7	1	2	2	1	1	1	2	1	2	3	4	2	1	3	3	4	3	2	1	3	2	1	3	1	1	3	1	1	2	3	1	60	
8	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	3	4	3	2	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3	4	2	1	3	1	74		
9	2	2	2	2	1	2	3	4	1	3	2	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	3	3	4	2	1	3	1	74		
10	3	1	4	3	3	4	4	4	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	1	1	2	3	1	1	3	3	3	4	2	75		
11	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	57		
12	1	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	64	
13	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	1	69	
14	1	3	3	2	1	2	3	1	4	1	4	1	3	2	1	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	1	73		
15	3	3	2	11	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2	4	4	1	4	2	2	3	3	3	4	2	4	93	
16	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	74	
17	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	1	3	3	3	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	63	
18	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	4	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	52	
19	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	4	1	1	2	4	1	2	4	1	1	1	58	
20	3	1	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	4	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	75	
21	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	2	2	3	1	2	3	2	2	1	1	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	76	
22	3	2	2	1	4	3	4	4	2	3	1	1	2	2	1	1	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	4	2	1	66	
23	3	2	1	2	2	2	1	1	3	2	3	4	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	52	
24	3	2	3	1	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	83	
25	3	1	3	1	2	3	2	2	4	2	4	2	4	4	1	3	2	3	4	4	4	3	4	4	2	1	1	1	2	2	2	75	
26	1	4	4	3	4	4	4	1	3	1	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	1	4	4	4	90	
27	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	48	
28	3	1	1	1	2	3	1	3	2	1	3	2	1	4	2	3	1	1	3	2	4	2	3	3	2	2	2	4	2	4	1	69	
29	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	80
30	3	2	3	1	2	4	2	1	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	3	1	3	1	3	4	3	1	2	3	80
hitung	0.92	0.45	0.37	0.69	0.79	0.75	0.72	0.83	0.43	0.38	0.46	0.33	0.56	0.62	0.35	0.63	0.44	0.44	0.35	0.88	0.22	0.77	0.43	0.55	0.32	0.36	0.27	0.91	0.94	0.42	719		
nilai	0.86	0.38	0.36	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81	
vt	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	

(Sumber: Microsoft Excel 2019)

Dari hasil uji validitas instrument angket kecemasan berbicara di depan umum, ada beberapa pernyataan yang tidak valid yaitu item pernyataan nomor 10, 15, 21 dan 27

Lampiran 6 Distribusi Nilai r_{tabel}

DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

Nilai distribusi r_{tabel} pada penelitian ini, menggunakan $N=30$ dengan taraf signifikan 5% yaitu: 0.361

Lampiran 7 Perhitungan Reliabilitas Instrumen

No. Resp.	Bairi Soal																														Total			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
1	4	3	1	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1	04			
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	63		
3	2	1	1	4	3	2	3	2	2	3	4	1	2	2	3	4	1	4	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	2	1	4	2	76	
4	4	2	2	1	1	2	2	1	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	2	3	3	1	70		
5	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	2	1	74		
6	2	1	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	4	3	4	1	1	1	54		
7	1	2	2	1	1	1	2	1	3	3	4	2	1	3	3	4	3	2	1	3	1	3	1	1	3	1	1	2	3	1	2	60		
8	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2	1	3	1	74		
9	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	3	4	3	2	2	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	2	1	3	1	75			
10	3	1	4	3	3	4	4	4	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	3	3	4	2	74	
11	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	57	
12	1	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	63
13	2	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	70	
14	1	3	3	2	1	2	3	1	4	3	1	4	4	1	3	2	3	3	2	4	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	74			
15	3	3	2	1	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	1	4	2	2	3	3	4	2	4	4	101		
16	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	75		
17	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	1	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	58		
18	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	4	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	50		
19	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	4	1	1	2	2	4	4	1	1	1	54		
20	3	1	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	76		
21	4	2	2	2	2	3	4	4	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	1	1	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	76		
22	3	2	2	1	4	3	4	4	2	3	1	1	2	2	1	1	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	4	2	1	64		
23	3	2	1	2	2	1	1	2	3	2	3	4	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	49		
24	3	2	3	1	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	86		
25	3	1	3	1	2	3	2	2	4	2	2	4	2	4	1	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	1	1	1	2	2	2	74		
26	1	4	4	3	4	4	4	1	3	1	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	98		
27	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43			
28	3	1	1	2	3	1	3	2	1	3	2	1	4	2	3	1	4	2	3	1	3	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4	1	67	
29	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77		
30	3	2	3	1	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	85	
JARANS BUTIR	0,32885	0,36567	0,88195	0,61954	0,65724	0,06881	0,04902	1,2	0,10892	0,02885	0,48276	1,81034	2,86365	1,04802	0,71738	1,11793	1,17018	0,80035	1,52675	1,33333	1,2	0,02844	0,02888	0,67916	0,32885	0,67916	1,4428	1,88837	0,4428	0,81854	33,5736			

instrumen dikatakan memiliki tingkat reliabilitas tinggi jika nilai rcc > 0,6

$$r = \frac{\sum(XY)}{\sqrt{\sum X^2 \sum Y^2}}$$

Keterangan:
 r_n = reliabilitas pengujian
 k = banyaknya butir tes
 $\sum X^2$ = skor total respon butir
 $\sum Y^2$ = skor varians total
 k = 30
 r_n = 0,94483
 $\sum X^2$ = 0,154715
 $\sum Y^2$ =
 $1 - \frac{ES^2}{ES^2}$ = 0,94535
 $\frac{ES^2}{ES^2}$ =

(Sumber: Microsoft Excel)

Lampiran 8 Perhitungan Normalitas Instrumen

No	Data Mentah	Data Berurut	No	X	z	F(z)	S(z)	F(z) - S(z)			
1	55	50	1	50	-1.574714744	0.057661151	0.142857143	0.085195991			
2	63	50	2	50	-1.574714744	0.057661151	0.142857143	0.085195991	Mencari nilai z =	Z =	$\frac{x - \bar{x}}{s}$
3	68	55	3	55	-1.278397454	0.100554661	0.214285714	0.113731054			
4	50	63	4	63	-0.804289789	0.210614817	0.285714286	0.075099469			
5	79	68	5	68	-0.507972498	0.305736315	0.357142857	0.051406542			
6	70	70	6	70	-0.389445582	0.348473279	0.428571429	0.080098149	X rata-rata =	76.57143	
7	50	79	7	79	0.143925541	0.557220367	0.5	0.057220367			
8	90	88	8	88	0.677296664	0.750891127	0.571428571	0.179462555			
9	89	89	9	89	0.736560122	0.769305053	0.714285714	0.055019339	S simpangan baku =	16.8738	
10	90	89	10	89	0.736560122	0.769305053	0.714285714	0.055019339	atau staandar deviasi		
11	96	90	11	90	0.79582358	0.786932708	0.857142857	0.070210149			
12	88	90	12	90	0.79582358	0.786932708	0.857142857	0.070210149			
13	89	95	13	95	1.092140871	0.862614406	0.928571429	0.065957022	Nilai maksimal =	0.179463	
14	95	96	14	96	1.151404329	0.875217033	1	0.124782967			
									L hitung =	0.179	
									L tabel =	0.227	

(Sumber: Microsoft Excel 2019)

Lampiran 9 Nilai L_{tabel} Uji Liliefors

$n \backslash \alpha$	0.01	0.05	0.10	0.15	0.20
4	0.417	0.381	0.352	0.319	0.300
5	0.405	0.337	0.315	0.299	0.285
6	0.364	0.319	0.294	0.277	0.265
7	0.348	0.300	0.276	0.258	0.247
8	0.331	0.285	0.261	0.244	0.233
9	0.311	0.271	0.249	0.233	0.223
10	0.294	0.258	0.239	0.224	0.215
11	0.284	0.249	0.230	0.217	0.206
12	0.275	0.242	0.223	0.212	0.199
13	0.268	0.234	0.214	0.202	0.190
14	0.261	0.227	0.207	0.194	0.183
15	0.257	0.220	0.201	0.187	0.177
16	0.250	0.213	0.195	0.182	0.173
17	0.245	0.206	0.189	0.177	0.169
18	0.239	0.200	0.184	0.173	0.166
19	0.235	0.195	0.179	0.169	0.163
20	0.231	0.190	0.174	0.166	0.160
25	0.203	0.180	0.165	0.153	0.149
30	0.187	0.161	0.144	0.136	0.131
OVER 30	1.031	0.886	0.805	0.768	0.736
	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}

Nilai L_{tabel} dalam penelitian ini menggunakan $n=7$ dengan taraf signifikan 0.5 yaitu 0.300

Lampiran 11 Perhitungan Hasil Angket *Pretest* dan *Posttest*

SKOR PRETEST TINGKAT KECEMASAN BERBICARA																											
No Resp.	Butir Soal																										Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	90
2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	89
3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	90
4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	4	88
5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	96
6	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	89
7	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	95
Total																										637	
SKOR POSTEST TINGKAT KECEMASAN BERBICARA																											
No Resp.	Butir Soal																										Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	3	4	1	3	2	3	2	4	2	1	2	1	55
2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	63
3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	68
4	1	1	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	3	1	4	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	4	50
5	3	2	3	1	3	1	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	2	1	4	3	4	79
6	3	1	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	1	4	1	2	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	70
7	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	50
Total																										435	

(Sumber: Microsoft Excel 2019)

Total keseluruhan skor kecemasan berbicara *pretest* berjumlah 637 sedangkan skor keseluruhan *posttest* berjumlah 435.

Lampiran 12 Perhitungan Hasil Uji *t*-test

No. Resp	Sebelum (X)	Skor	D = (X-Y)	D ² (X-Y) ²
1	90	55	35	1225
2	89	65	24	576
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
	637	435	202	6304
	637,00	435,00		

28,86

a. mencari mean of different = $MO = \frac{\sum D}{N} = \frac{202}{7} = 28,86$

b. mencari deviasi standar (SD)

$$SD = \frac{\sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}}{\sqrt{7}} = \frac{\sqrt{\frac{6304}{7} - \left(\frac{202}{7}\right)^2}}{\sqrt{7}} = \frac{\sqrt{929,14 - 827,3}}{\sqrt{7}} = \frac{\sqrt{101,84}}{\sqrt{7}} = 3,92$$

c. mencari standar error (standar kesesatan) dari mean of different = (sem)

$$SE_{MO} = \frac{SD}{\sqrt{N}} = \frac{3,92}{\sqrt{7}} = 1,49$$

d. menghitung observasi dengan formula statistik

$$t = \frac{MO - MO_{tanpa}}{SE_{MO}} = \frac{7,05}{1,49} = 4,73$$

e. melakukan interpretasi dan menarik kesimpulan

dari hasil perhitungan observasi = 7,05 dan di bandingkan dengan nilai tabel t_{α} pada taraf signifikansi 5% dan $df = N - 1 = 7 - 1 = 6$ pada taraf signifikansi 5% $t_{tabel} = 1,94$ hasil ini menunjukkan observasi = 7,05 > 1,94 tabel.

maka dapat ditimpulkan menerima hipotesis alternatif dan menolak hipotesis nol. pengoperan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok

(Sumber: Microsoft Excel 2019)

Hasil perhitungan t_{test} menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok dengan perolehan $t_{observasi}$ 7,05. Sedangkan $df = N - 1 = 7 - 1 = 6$ pada taraf signifikansi 5% $t_{tabel} = 1,94$. Sehingga dapat disimpulkan menerima hipotesis alternatif dan menolak hipotesis nol.

Lampiran 13 Tabel Nilai Dalam Distribusi t

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

		α untuk uji dua pihak (two tail test)					
		0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
		α untuk uji satu pihak (one tail test)					
dk		0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1		1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2		0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3		0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4		0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5		0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6		0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7		0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8		0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9		0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10		0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11		0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12		0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13		0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14		0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15		0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16		0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17		0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18		0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19		0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20		0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21		0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22		0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23		0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24		0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25		0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26		0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27		0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28		0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29		0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30		0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40		0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60		0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120		0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞		0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 14 RPL Bimbingan Kelompok

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK

PERTEMUAN KE-1

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Sosial
Topik/ Tema Layanan depan umum dan	: Pemahaman mengenai kecemasan berbicara di bentuk-bentuknya
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit

1	<p>Tujuan Layanan Memiliki pengetahuan akan kecemasan berbicara dan bentuk-bentuknya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat memahami tentang kecemasan berbicara di depan umum 2. Anggota kelompok dapat mengetahui bentuk-bentuk kecemasan berbicara di depan umum
2	<p>Metode, Alat dan Media Metode : Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab Alat/ media : Alat tulis (Pulpen dan Buku)</p>
3	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Membuka dengan salam dan mengucapkan terimakasih 1.2. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (perkenalan, menanyakan kabar, ice breaking) 1.3. Menyampaikan tujuan layanan Bimbingan Kelompok 1.4. Menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok 1.5. Membaca Do'a 1.6. Pemimpin kelompok menyampaikan topic yang akan dibahas <p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Pemimpin kelompok menyampaikan mengenai kecemasan berbicara di depan umum 2.2 Pemimpin kelompok mengajak klien untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasikan topic tersebut 2.3 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menentukan tujuan dan kriteria 2.4 Pemimpin kelompok memberikan stimulus agar munculnya berbagai alternative pilihan yang kreatif dan innovative 2.5 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menganalisa alternative dan menentukan mana yang layak

	<p>Tahap Penutup</p> <p>2.1 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</p> <p>2.2 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyampaikan pesan, kesan serta hal baru yang diperoleh</p> <p>2.3 Pemimpin kelompok membimbing anggota kelompok untuk mengisi jurnal refleksi diri</p> <p>2.4 Pemimpin kelompok membuat kontrak untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berikutnya</p> <p>2.5 Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan berdoa, ucapan terimakasih dan salam</p>
4	<p>Evaluasi</p> <p>Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing anggota kelompok dan sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan layanan.</p> <p>Evaluasi hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan, antara lain : merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topic yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.</p>

Cilegon, 24 maret 2022

Pimpinan Pondok Pesantren



Milhayudi, S.Ag., MM
NIP. 197206012008011009

Peneliti



Qurratul Aini

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK

PERTEMUAN KE-2

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Sosial
Topik/ Tema Layanan dampak kecemasan	: Pemahaman mengenai faktor penyebab dan berbicara di depan umum
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit

1	<p>Tujuan Layanan</p> <p>Memiliki pengetahuan akan kecemasan berbicara dan bentuk-bentuknya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat memahami tentang faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum 2. Anggota kelompok dapat mengetahui faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum
2	<p>Metode, Alat dan Media</p> <p>Metode : Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab Alat/ media : Alat tulis (Pulpen dan Buku)</p>
3	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Membuka dengan salam dan mengucapkan terimakasih 1.2. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (perkenalan, menanyakan kabar, ice breaking) 1.3. Menyampaikan tujuan layanan Bimbingan Kelompok 1.4. Menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok 1.5. Membaca Do'a 1.6. Pemimpin kelompok menyampaikan topic yang akan dibahas <p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Pemimpin kelompok menyampaikan mengenai faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum 2.2 Pemimpin kelompok mengajak klien untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasikan topic tersebut 2.3 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menentukan tujuan dan kriteria 2.4 Pemimpin kelompok memberikan stimulus agar munculnya berbagai alternative pilihan yang kreatif dan innovative 2.5 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menganalisa alternative dan menentukan mana yang layak <p>Tahap Penutup</p>

	<p>3.1 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</p> <p>3.2 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyampaikan pesan, kesan serta hal baru yang diperoleh</p> <p>3.3 Pemimpin kelompok membimbing anggota kelompok untuk mengisi jurnal refleksi diri</p> <p>3.4 Pemimpin kelompok membuat kontrak untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berikutnya</p> <p>3.5 Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan berdoa, ucapan terimakasih dan salam</p>
4	<p>Evaluasi</p> <p>Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing anggota kelompok dan sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan layanan.</p> <p>Evaluasi hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan, antara lain : merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topic yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.</p>

Cilegon, 24 maret 2022

Pimpinan Pondok Pesantren



Milhayudi, S.Ag., MM
NIP. 197206012008011009

Peneliti



Qurratul Aini

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KELOMPOK

PERTEMUAN KE-3

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Sosial
Topik/ Tema Layanan kecemasan berbicara di	: Pemahaman mengenai upaya mengurangi depan umum
Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit

1	<p>Tujuan Layanan</p> <p>Memiliki pengetahuan akan kecemasan berbicara dan bentuk-bentuknya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat memahami tentang upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum 2. Anggota kelompok dapat mengetahui upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum
2	<p>Metode, Alat dan Media</p> <p>Metode : Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab Alat/ media : Alat tulis (Pulpen dan Buku)</p>
3	<p>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</p> <p>Tahap Awal/Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Membuka dengan salam dan mengucapkan terimakasih 1.2 Membina hubungan baik dengan anggota kelompok (perkenalan, menanyakan kabar, ice breaking) 1.3 Menyampaikan tujuan layanan Bimbingan Kelompok 1.4 Menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok 1.5 Membaca Do'a 1.6 Pemimpin kelompok menyampaikan topic yang akan dibahas <p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Pemimpin kelompok menyampaikan mengenai faktor upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum 2.2 Pemimpin kelompok mengajak klien untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasikan topic tersebut 2.3 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menentukan tujuan dan kriteria 2.4 Pemimpin kelompok memberikan stimulus agar munculnya berbagai alternative pilihan yang kreatif dan innovative 2.5 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menganalisa alternative dan menentukan mana yang layak <p>Tahap Penutup</p>

	<p>3.1 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</p> <p>3.2 Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyampaikan pesan, kesan serta hal baru yang diperoleh</p> <p>3.3 Pemimpin kelompok membimbing anggota kelompok untuk mengisi jurnal refleksi diri</p> <p>3.4 Pemimpin kelompok membuat kontrak untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berikutnya</p> <p>3.5 Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan berdoa, ucapan terimakasih dan salam</p>
4	<p>Evaluasi</p> <p>Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing anggota kelompok dan sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan layanan.</p> <p>Evaluasi hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan, antara lain : merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topic yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.</p>

Cilegon, 24 maret 2022

Pimpinan Pondok Pesantren



Milhayudi, S.Ag., MM
NIP. 197206012008011009

Peneliti



Qurratul Aini

Lampiran 15 Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Pertemuan ke-1

Pertemuan ke-1

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Selasa, 22 Maret 2022

Topik Layanan : Kecemasan berbicara di depan umum dan bentuk-bentuknya

Nama : Yohana

Kelas : 10^{IPA}

Petunjuk :
Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan			✓	
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan			✓	
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan			✓	
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan			✓	
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :
4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-1

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Selasa, 22 Maret 2022
 Topik Layanan : Kecemasan berbicara di depan umum dan bentuk-bentuknya
 Nama : AJP
 Kelas : MR

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-1

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Selasa, 22 Maret 2022
 Topik Layanan : Kecemasan berbicara di depan umum dan bentuk-bentuknya
 Nama : R D
 Kelas : 10K^c

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan			✓	
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan			✓	
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi			✓	
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-1

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Selasa, 22 Maret 2022
 Topik Layanan : Kecemasan berbicara di depan umum dan bentuk-bentuknya
 Nama : Syua
 Kelas : (MRC)

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan			✓	
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN Mencasi th atas bimbingannya Manu no waktu th ~					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-1

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Selasa, 22 Maret 2022
 Topik Layanan : Kecemasan berbicara di depan umum dan bentuk-bentuknya
 Nama : *an*
 Kelas : *inre^c*

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan			✓	
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi			✓	
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-1

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Selasa, 22 Maret 2022
 Topik Layanan : Kecemasan berbicara di depan umum dan bentuk-bentuknya
 Nama : Nbi
 Kelas : IIR^c

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan			✓	
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi			✓	
CATATAN Thank you					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-1

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Selasa, 22 Maret 2022
 Topik Layanan : Kecemasan berbicara di depan umum dan bentuk-bentuknya
 Nama : S A Q
 Kelas : 10^B

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				×
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				×
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				×
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				×
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				×
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				×
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-2**Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok**

Pertemuan ke-2

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Jumat, 25 Maret 2022
 Topik Layanan : Faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : RD
 Kelas : 10R^c

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan			✓	
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan			✓	
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-2

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Jumat, 25 Maret 2022
 Topik Layanan : Faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : Silvia
 Kelas : 10C

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-2

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Jumat, 25 Maret 2022
 Topik Layanan : Faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : ~~XXXX~~ A D P
 Kelas : VIII A

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-2

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Jumat, 25 Maret 2022
 Topik Layanan : Faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : VIKTOR
 Kelas : 1061

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-2

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Jumat, 25 Maret 2022

Topik Layanan : Faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum

Nama : SAR

Kelas : Ingc

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				×
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				×
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				×
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				×
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				×
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				×
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Jumat, 25 Maret 2022
 Topik Layanan : Faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : UVA
 Kelas : VII^B

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-2

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Jumat, 25 Maret 2022

Topik Layanan : Faktor penyebab dan dampak kecemasan berbicara di depan umum

Nama : en

Kelas : IIR²

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

*Pertemuan ke-3***Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok***Pertemuan ke-3***Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok**

Hari, tanggal layanan : Senin, 28 Maret 2022
 Topik Layanan : Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : SAR
 Kelas : 11R^c

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-3

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Senin, 28 Maret 2022
 Topik Layanan : Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : NBI
 Kelas : 10^c

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-3

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Senin, 28 Maret 2022
 Topik Layanan : Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : AN
 Kelas : 10E

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-3

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Senin, 28 Maret 2022
 Topik Layanan : Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : R.O
 Kelas : 10¹

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan			✓	
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan			✓	
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Senin, 28 Maret 2022
 Topik Layanan : Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : Vito
 Kelas : 1 N

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				√
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				√
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				√
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				√
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				√
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				√
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal ayanan : Senin, 28 Maret 2022
 Topik Layanan : Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum
 Nama : A J D
 Kelas : 11R^c

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan				✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Kurang

Pertemuan ke-3

Lembar Refleksi Kegiatan Proses Bimbingan Kelompok

Hari, tanggal layanan : Senin, 28 Maret 2022

Topik Layanan : Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum

Nama : SIVA - RAFAZATUN . P .

Kelas : IPS . C

Petunjuk :

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan!

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Topik yang disampaikan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dirasa diperlukan				✓
2	Anggota kelompok terlibat aktif dalam kegiatan layanan			✓	✓
3	Anggota kelompok tertarik dengan topik pembahasan				✓
4	Anggota kelompok senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan				✓
5	Kegiatan bimbingan kelompok memberikan manfaat bagi anggota kelompok				✓
6	Alokasi waktu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencukupi				✓
CATATAN					

Keterangan :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Lampiran 17 Surat Permohonan Mengadakan Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan. Jenderal Sudirman No.30 Serang 42118
Telepon (0254) 200323-208849 Faximili. (0254) 200022

Nomor : 726/Un.17/F.IV/PP.00.9/3/2022
Lampiran : -
Hal : **Rekomendasi Penelitian**

Kepada Yth;
Kepala Pondok Pesantren Terpadu Nasyrul Ulum
di-
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten menerangkan bahwa:

Nama : Qurratul Aini
NIM : 181520173
Fakultas/ Jurusan : Dakwah/ Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Tahun Akademik : 2021-2022

Adalah benar mahasiswa yang sedang melakukan penelitian untuk penulisan skripsi yang berjudul:

"Perbandingan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Sebelum dan Sesudah Layanan Bimbingan Kelompok"

Demi kebenaran akademis, kami memberikan tugas Penelitian dan mohon Bapak/Ibu untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan dalam penelitian tersebut.

Demikian, atas perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Serang, 23 Maret 2022

A.n Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik, dan
Kelembagaan


Drs. Endatul Hasanah, M. Ag
NIP. 19700529 199603 2 001

Lampiran 18 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



مجمع نشر العلوم

**PONDOK PESANTREN TERPADU NASYRUL ULUM
TEGAL BUNDER PURWAKARTA CILEGON BANTEN**

Jl. Pabean No. 05 Link. Pasar Bunder Kel. Tegal Bunder Purwakarta Kota Cilegon 42437 Banten Indonesia Phone : (0254)330835

SURAT KETERANGAN

Nomor: A01.5/07/PPTNU/IV/2022

Berdasarkan surat permohonan penelitian No. 726/Un.17/F.IV/PP.00.9/3/2022 dari Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten tanggal 23 Maret 2022, perihal: **Rekomendasi Penelitian**, yang bertanda tangan di bawah ini Pimpinan Pondok Pesantren Terpadu Nasyrul Ulum Cilegon menerangkan bahwa:

Nama	: Qurratul Aini
NIM	: 181520173
Fakultas/Program Studi	: Dakwah/ Bimbingan Konseling Islam
Semester	: VIII (Delapan)
Tahun Akademik	: 2021-2022

Benar nama tersebut telah melaksanakan penelitian di Pondok Pesantren Terpadu Nasyrul Ulum Cilegon kelas VII, dari tanggal 24 s/d 30 Maret 2022, dalam rangka penelitian dengan judul: **"Perbandingan tingkat kecemasan Berbicara Di Depan Umum Sebelum dan Sesudah Layanan Bimbingan Kelompok"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan semestinya.

Cilegon, 30 Maret 2022

Pimpinan Pondok Pesantren



Milhavudi, S.Ag., MM
NIP. 197206012008011009

Dokumentasi penelitian

➤ Penyebaran Angket Uji Coba



➤ Penyebaran Angket Pengambilan Sampel



➤ Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ke 1



➤ Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ke 2



➤ Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ke 3

