

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENANGANI  
KECEMASAN BERPIDATO  
(STUDI PADA SISWA MTs NEGERI YOGYAKARTA 1)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Memperoleh Sarjana Strata I

Disusun Oleh :

**Fatmawati**  
**NIM. 10220007**

Dosen Pembimbing:

**Drs. H. Abdullah., M.Si**  
**NIP.19640204 199203 1 004**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2015**



**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/174.a/2015

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENANGANI  
KECEMASAN BERPIDATO  
(STUDI PADA SISWA MTs NEGERI YOGYAKARTA 1)**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Fatmawati  
Nomor Induk Mahasiswa : 10220007  
Telah dimunaqasyahkan pada : Kamis, 22 Januari 2015  
Nilai Munaqasyah : A/B

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.

**TIM MUNAQOSYAH**

Ketua Sidang/Penguji I,

Drs. H. Abdullah, M.Si

NIP. 19640204 199203 1 004

Penguji II,

Penguji III,

Dr. Nurjannah, M.Si

NIP. 19600310 198703 2 001

Nailul Falah, S.Ag., M.Si.

NIP. 19721001 199803 1 003

Yogyakarta, 30 Januari 2015

Dekan,



Dr. H. Waryono, M.Ag

NIP. 19701010 199903 1 002



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
JL. Marsda Adisucipto, Telp (0274) 515856 Yogyakarta 55281

---

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada Yth:  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Fatmawati  
NIM : 10220007  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : **Metode Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Siswa Berbicara Di Depan Umum Di MTs Negeri Yogyakarta 1**

Sudah dapat diajukan kembali ke Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

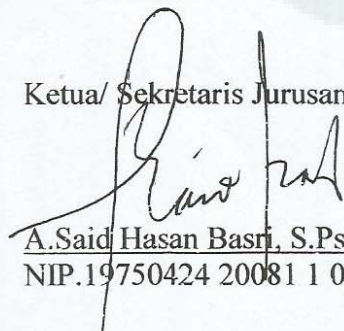
Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb*

Yogyakarta, 15 Januari 2015

Mengetahui

Ketua/ Sekretaris Jurusan BKI

  
A.Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
NIP.19750424 20081 1 008

Pembimbing

  
Drs. H. Abdullah., M.Si.  
NIP.19640204 199203 1 004

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fatmawati  
NIM : 10220007  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Metode Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Studi Pada Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1)** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

Yogyakarta, 15 Januari 2015

g menyatakan,  
  
Fatmawati



NIM: 10220007

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Karya sederhana ini spesial kupersembahkan untuk orang-orang yang kucintai:**

**Ibunda dan Ayahanda tercinta**

**Hj. Suwartini, S.Pd dan Drs. H. Basirman**

**Yang telah memberikan semangat, dukungan, cinta dan kasih sayang yang tak pernah hilang dan tak pernah tergantikan**

**Kakakku satu-satunya Aziz Munajat yang telah membantu menyelesaikan karya ini sampai selesai.**

## MOTTO

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدَلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ

رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS. An-Nahl: 125)<sup>1</sup>

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۗ ﴿٤٠﴾

“Janganlah kamu berduka cita, Sesungguhnya Allah beserta kita”.  
(QS. At-Taubah: 40)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahannya, (Jakarta: Depag RI, 1993), hlm. 281.

<sup>2</sup> Departemen Agama RI, Al-Quran dan terjemahannya, (Diponegoro: Al-Hikmah, 2008), hlm. 193.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi atau tugas akhir ini. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi dan Rasul yang telah membimbing umatnya ke arah kebenaran yang diridhoi oleh Allah SWT, keluarga dan sahabat serta pengikutnya yang senantiasa istiqomah di dalam ajaran-Nya.

Tak lupa penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, karena telah diberikan kemudahan dan kelancaran dalam proses penyelesaian skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini tentunya banyak pihak yang bekerjasama membantu baik dalam bentuk informasi, saran, kritik dan dukungan. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik walaupun belum sempurna. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, dengan tulus dan ikhlas penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Akh Minhaji, M.A, Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. H. Waryono., M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Muhsin Kalida, S.Ag., MA selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Dosen pembimbing skripsi Bapak Drs. H. Abdullah, M.Si yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan dorongan dalam penelitian skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Abdullah, M.Si selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan saran yang membangun dan memberi motivasi yang positif selama penulis menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
6. Bapak A.Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si yang telah memberikan penjelasan judul skripsi ketika kuliah, sehingga menginspirasi penulis untuk meneliti tema tersebut.
7. Ibu Dr. Casmini, M.Si yang telah memberikan kehebatan ilmu yang luar biasa dan berkesan selama kuliah. Sehingga sampai sekarang beliau masih menjadi penggemar sejati penulis.
8. Segenap dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membagikan ilmu, motivasi dan pelayanan selama penulis menuntut ilmu di jurusan.
9. Seluruh staf bagian akademik yang telah mengakomodir segala keperluan penulis dalam urusan akademik dan penelitian skripsi ini.
10. Bapak Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd., M.Pd.I selaku kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri Yogyakarta I yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
11. Guru Bimbingan dan Konseling kepada Ibu Utaminingsih, S.Pd sebagai koordinator BK, Bapak Yusuf Panggung Surame S.Pd, Bapak Riyanto, BA, Ibu Lilis, Bapak Suwarardi yang telah memberikan banyak



pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini, segenap guru, karyawan, dan siswa kelas VII, VIII, IX Madrasah Tsanawiyah Negeri Yogyakarta I atas segala informasi yang diberikan demi terselesaikannya skripsi ini.

12. Terimakasih kepada Mas Indra Samahita, CFT., CNLP sang motivator dan semangatku sekaligus tim bisnisku yang telah memberikan energi positif dalam hidupku. Semoga Allah SWT meridhoi rencana suci kita. Aamin.
13. Terimakasih kepada sahabat-sahabatku tercinta Mega, Labib, Uswa, Dian, Mbak Rohmah yang selalu menyemangatiku, canda tawa kita bersama tak pernah kulupa sampai akhir hayat.
14. Seluruh keluarga besar BKI 2010 yang telah bersama-sama mengejar impian dan cita-cita, terimakasih atas semua pengalaman dan kebahagiaan yang tak pernah terbayar oleh apapun.

Yogyakarta, 15 Januari 2015

Penulis



Fatmawati

NIM: 10220007

## ABSTRAK

Fatmawati – NIM: 10220007. **Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi Pada Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1)**. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2015.

Latar belakang penelitian ini adalah kecemasan yang terjadi pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1 ketika melaksanakan pidato di depan umum. Siswa merasa tidak percaya diri ketika berada di tengah-tengah orang banyak, cemas, takut, gelisah, keringat bercucuran hingga sulit bernafas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan penanganan dengan menggunakan layanan konseling individu yang sesuai dan seharusnya diberikan kepada siswa dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum, dengan batasan rumusan masalah yaitu: 1) faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1?. 2) bagaimanakah layanan konseling individu yang dilakukan guru BK dalam menangani kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1?.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Subyek penelitiannya adalah 3 (tiga) guru BK dan 6 (enam) siswa dari kelas VII dan VIII. Sedangkan yang menjadi obyek penelitiannya adalah layanan konseling individu dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis dilakukan dengan menggambarkan keadaan secara apa adanya sejauh penulis peroleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu yang dilakukan guru BK menggunakan teknik konseling, yaitu: Melayani (*Attending*), Empati, Menjernihkan (*Clarifying*), Memberi Nasehat, Memberikan Informasi serta merujuk pada layanan teknik konseling *Rasional Emotif Therapy* (RET) dengan pendekatan *Assertive Training* dan *Systematic Desensitization*. Adapun faktor-faktor intern dan ekstern yang mempengaruhinya.

**Kata Kunci:** Layanan Konseling Individu, Kecemasan Berpidato

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Kajian Pustaka .....	10
G. Kerangka Teori.....	13
H. Metode Penelitian.....	39
I. Sistematika Bahasan.....	47

<b>BAB II: GAMBARAN UMUM MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 .....</b>	<b>49</b>
A. Gambaran Umum MTs Negeri Yogyakarta 1 .....	49
1. Visi dan Misi Madrasah .....	49
2. Profil Guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1 .....	51
B. Program Pidato MTs Negeri Yogyakarta 1 .....	55
1. Tujuan Kegiatan Pidato .....	56
2. Waktu Kegiatan Pidato .....	56
3. Penyelenggara Kegiatan Pidato .....	56
 <b>BAB III: METODE YANG DILAKUKAN GURU BK DALAM</b>	
<b>MENANGANI KECEMASAN BERPIDATO.....</b>	<b>69</b>
A. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan Siswa	
Berpidato .....	70
a. Faktor Intern .....	70
b. Faktor Ekstern .....	72
B. Metode Guru BK Dalam Menangani Kecemasan Siswa	
Berpidato .....	74
1. Melayani ( <i>Attending</i> ).....	74
2. Empati .....	76
3. Menjernihkan ( <i>Clarifying</i> ) .....	78
4. Memberi Nasehat .....	79
5. Memberikan Informasi .....	84
6. Layanan Konseling <i>Rasional Emotif Therapy</i> (RET) .....	88
a. <i>Assertive Trainning</i> .....	88

b. Desensitisasi Sistematis .....	98
<b>BAB IV: PENUTUP .....</b>	<b>101</b>
A. Kesimpulan .....	104
B. Saran .....	105
C. Kata Penutup .....	106
DAFTAR PUSTAKA .....	108
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Observasi dan Dokumentasi
- Lampiran 2 : Pedoman Wawancara I dan II
- Lampiran 3 : Lembar Wawancara
- Lampiran 4 : Laporan Hasil Wawancara
- Lampiran 5 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 6 : Surat Permohonan izin penelitian
- Lampiran 7 : Sertifikat KKN
  - Sertifikat Magang dan Praktek
  - Sertifikat Sospem
  - Sertifikat Opak
  - Sertifikat Baca tulis Al-Qur'an dan Pengetahuan Ibadah
  - Sertifikat Bahasa Arab
  - Sertifikat Bahasa Inggris
  - Sertifikat ICT

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Guru Berdasarkan Pendidikan dan Jabatan .....	52
Tabel 2 Program BK .....	58
Tabel 3 Jadwal Pidato 4 Bahasa .....	60



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari penafsiran yang keliru terhadap skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Individu dalam Menangani Kecemasan Berpidato (Studi Pada Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1)” maka perlu adanya kejelasan terhadap istilah yang terdapat dalam judul tersebut, sehingga diperlukan suatu gambaran yang jelas, utuh dan dapat dipahami sesuai dengan arah penelitian yang akan dilaksanakan. Adapun istilah-istilah yang perlu ditegaskan dalam judul ini adalah:

#### 1. Layanan Konseling Individu

Layanan adalah perihal atau cara melayani.<sup>1</sup> Konseling dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia artinya pemberian bantuan oleh konselor kepada klien sedemikian rupa sehingga pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri meningkat dalam memecahkan berbagai masalah.<sup>2</sup> Oleh karena itu maksud dari layanan konseling individu dalam penelitian ini adalah suatu pelayanan berupa dialog tatap muka antara konselor dan

---

<sup>1</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hal. 444.

<sup>2</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm. 204.



klien untuk memecahkan berbagai masalah dan proses mengembangkan segenap potensi yang dimiliki.<sup>3</sup>

## 2. Kecemasan Siswa

Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau baur dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang.<sup>4</sup> Gejala kecemasan saat berbicara di depan umum dapat dirasakan secara fisiologis dan psikologis, untuk fisiologis yang berupa keluarnya keringat pada tubuh dan juga telapak tangan, kemudian detak jantung yang semakin cepat, ketegangan otot, gemetarnya tubuh terutama pada kaki, dan suara yang bergetar. Sedangkan untuk keadaan psikologis, biasanya di dalam pikiran muncul ketakutan yang irasional, tidak mampu untuk berkonsentrasi dan rasa tidak tenang.

Siswa menurut KBBI diartikan murid atau pelajar.<sup>5</sup> Menurut Peter Salim, siswa adalah orang yang menuntut ilmu di sekolah menengah atau di tempat-tempat kursus.<sup>6</sup> Kecemasan siswa yang dikaji dalam penelitian ini adalah keadaan siswa yang ditandai dengan keluarnya keringat dalam

---

<sup>3</sup> Hibana S. Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, (Yogyakarta: UCY Press, 2003), hlm. 58.

<sup>4</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 129.

<sup>5</sup> Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 849.

<sup>6</sup> Peter Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 102.

tubuh, detak jantung semakin kencang, tubuhnya gemetar, rasa malu dan takut saat melaksanakan kegiatan berpidato di MTs Negeri Yogyakarta 1.

### 3. Berbicara di depan umum

Berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan, menyatakan, serta menyampaikan gagasan dan perasaan.<sup>7</sup> Hurlock menyatakan bahwa berbicara adalah bentuk bahasa yang menggunakan artikulasi atau kata-kata yang digunakan untuk menyampaikan maksud, karena berbicara merupakan komunikasi yang paling efektif, penggunaannya paling luas dan paling penting. Sedangkan berbicara di depan umum atau retorika menurut definisi Campbell merupakan upaya mencerahkan pemahaman, meyenangkan imajinasi, menggerakkan perasaan, dan mempengaruhi kemauan.<sup>8</sup> Berbicara di depan umum dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa MTs Negeri Yogyakarta 1 dalam kegiatan berpidato di depan seluruh siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.

### 4. MTs Negeri Yogyakarta 1

Madrasah Tsanawiyah Negeri Yogyakarta 1 yang memiliki alamat di Jl. Magelang km.4, Mlati, Sleman Yogyakarta merupakan lembaga pendidikan islam formal yang berada di bawah naungan Kementerian

---

<sup>7</sup> Henry Guntur Tarigan, *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, (Bandung: Angkasa, 1990), hlm. 15.

<sup>8</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Retorika Modern, Pendekatan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1998), hlm. 13.

Agama, dimana kurikulum ditambah dengan pelajaran agama yang lebih banyak dibandingkan dengan sekolah umum.

Berdasarkan penegasan judul di atas, maka yang dimaksud dalam judul skripsi ini adalah suatu proses pelayanan yang digunakan guru BK untuk melakukan suatu pekerjaan pemberian bantuan dalam memecahkan masalah dengan menggunakan suatu layanan konseling individu untuk mengatasi rasa cemas, takut dan gemetar pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1 ketika berpidato.

## **B. Latar Belakang**

Setiap siswa memiliki rasa gelisah, khawatir atau takut yang mendalam ketika akan melaksanakan suatu kegiatan yang harus memaksanya untuk dikerjakan. Perasaan cemas inilah yang sering muncul dan dialami oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika mendapat tugas untuk berbicara di depan umum. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.<sup>9</sup> Kecemasan merupakan suatu problem yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu.

---

<sup>9</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001), hlm.

Kecemasan yang dialami oleh siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik (gangguan emosi atau perasaan), dan kecemasan moral. Kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan, maka untuk menentukan apakah seorang siswa mengalami kecemasan atau tidak diperlukan penelaahan yang seksama dengan berusaha menggali dan mendiagnosa gejala-gejalanya, serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Adapun beberapa faktor yang terjadi dalam diri siswa yang menimbulkan adanya kecemasan, bahwa siswa mempersepsikan apa yang dihadapinya tersebut dirasa sulit dan merasa kurang bisa untuk menyelesaikannya.

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, saat mencoba untuk berbicara di depan umum, hal yang terjadi adalah gugup, grogi, takut, keringat bercucuran, bahkan sampai susah bernafas. Siswa merasa takut gagal berpidato di depan umum, takut tidak tahu apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dibicarakan, takut menghadapi orang banyak, merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak mampu ketika berbicara di depan puluhan, ratusan, atau ribuan orang, takut dinilai atau dihakimi. Hal ini terjadi karena adanya perasaan takut ketika orang banyak membicarakan dirinya atau pendapatnya. Melihat hal tersebut, maka berlatih terus-menerus merupakan kunci sukses ketika akan berpidato di depan umum. Karena,

jika siswa senantiasa melatih diri, maka kelamaan siswa akan terbiasa untuk berpidato di depan umum.

Menurut Freud, kecemasan tersebut dapat ditimbulkan oleh pemikiran yang kurang rasional yang hanya membuat siswa khawatir dengan apa yang dihadapinya.<sup>10</sup> Selain itu, kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan. Islam menganjurkan kepada semua umat muslim untuk selalu mengingat kepada Allah agar terhindar dari kegelisahan dan kecemasan. Hal ini termaktub dalam firman Allah Q.S Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”.<sup>11</sup>

Penafsiran ayat tersebut menyatakan bahwa hati bagi orang yang beriman ketika menyebut atau mengingat nama Allah dia akan tenang. Dzikir dalam bahasa mempunyai dua makna, yaitu: mengingat dan menyebut. Memang ada kaitannya ketika seseorang menyebut sesuatu maka seseorang akan ingat, begitu juga sebaliknya ketika seseorang mengingat maka seseorang pasti menyebut, inilah yang dinamakan dzikir.

Dzikir kepada Allah adalah mengingat atau menyebut sesuatu dengan mengaitkan kepada Allah SWT. Hal ini dikarenakan Allah wujud,

<sup>10</sup> Gerald Corey, (E. Koeswara Penerjemah), *Teori Praktek dan Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 1991), hlm. 86.

<sup>11</sup> Ar-Ra'du (13): 28.

Allah selalu ada di samping hambanya. Meskipun dzikir pada awalnya menjadikan orang takut karena banyak dosa, namun lama kelamaan seseorang mengerti dan paham bahwa Allah Maha Pengampun, maka hatinya akan tenang. Oleh karena itu segala sesuatu yang dikaitkan dengan Allah, itu adalah dzikir.<sup>12</sup> Dengan selalu mengingat Allah ini, diharapkan kecemasan yang dialami oleh siswa bisa berkurang, bahkan hilang dari pemikiran negatif yang menghantui siswa tersebut.

Berbicara di depan umum menjadi hal yang sangat menakutkan bagi remaja saat ini. Kecemasan berbicara di depan umum dikatakan sebagai salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh warga Amerika. Motley menyatakan bahwa sekitar 85% dari warga mengalami kecemasan yang tidak menyenangkan berkenaan dengan berbicara di depan umum tersebut.<sup>13</sup>

Seperti yang terjadi di MTs Negeri Yogyakarta 1, bahwa dalam meningkatkan mutu dan kualitas percaya diri siswa, maka setelah selesai sholat dhuha atau dzuhur berjamaah secara terjadwal siswa akan memberikan pidato atau retorika yang tak lain berbicara di depan umum. Hal ini menimbulkan perasaan cemas, gelisah, grogi, dan ketakutan pada diri siswa meskipun sudah melakukan persiapan sebelumnya. Tidak hanya itu saja, siswa yang mendapatkan kesempatan untuk berpidato di depan

---

<sup>12</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta; Lentera Hati. 2003. Vol. 15.

<sup>13</sup> Buyers, P.T dan Weber C.S, *The Timing Of Speech Anxiety Reduction Treatment In The Public Speaking Classroom, The Southern Communication Journal*, (1995), hlm. 246.

umum harus mampu melatih diri agar lancar ketika berpidato. Namun, ketika siswa belum melatih diri, maka yang terjadi adalah keringat bercucuran, takut untuk maju ke podium, kurang yakin dengan kemampuannya dan takut jika di tengah-tengah pidato siswa berhenti mendadak karena lupa kalimat selanjutnya yang akan disampaikan.

Dari kegiatan inilah tugas dari seorang guru BK untuk memberikan bantuan moral dan pelayanan konseling yang tepat agar siswa tidak mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum secara berlebihan, namun siswa mampu melaksanakan tugasnya dengan tenang dan percaya diri.

Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan kepada klien. Layanan konseling individu perlu mendapat perhatian lebih, karena layanan konseling individu ini merupakan ciri khas dari layanan bimbingan dan konseling yang membutuhkan pengetahuan dan keterampilan khusus. Pada praktiknya, strategi layanan bimbingan dan konseling harus terlebih dahulu mengedepankan layanan-layanan yang bersifat pencegahan dan pengembangan, namun layanan yang bersifat pengentasan pun juga masih diperlukan.

Layanan konseling individu dapat dilakukan oleh guru BK dalam memberikan konseling. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan energi positif bagi siswa dalam hal berbicara di depan umum agar siswa mampu untuk mewujudkannya. Oleh karena itu, guru BK maupun

konselor seyogyanya dapat menguasai proses dan berbagai teknik konseling, sehingga bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien.<sup>14</sup>

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengetahui dan mengkaji lebih jauh tentang metode konseling individu dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penegasan judul dan latar belakang di atas, maka masalah penelitiannya dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1?
2. Bagaimanakah layanan konseling individu yang dilakukan guru BK dalam menangani kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan oleh penulis di atas, maka secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan penanganan dengan menggunakan layanan konseling individu yang sesuai dan seharusnya diberikan kepada siswa dalam menangani kecemasan

---

<sup>14</sup> Akhmad Sudrajat, Proses Layanan Konseling, <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/> di unduh pada tanggal 23 Januari 2014 pukul 20.00 WIB.



berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1 dengan penanganan layanan konseling individu secara mendalam yang dilakukan oleh guru BK.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

##### **a. Manfaat Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan atau referensi ilmiah bagi bimbingan dan konseling islam terutama yang berkaitan dengan metode konseling individu, dan kecemasan berbicara di depan umum.

##### **b. Manfaat Secara Praktis**

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu untuk membantu pemerhati dibidang psikologi sekaligus dibidang konseling terutama tentang proses, teknik pelaksanaan dan hasil dari metode konseling individu dalam menangani kecemasan siswa berbicara di depan umum di MTs Negeri Yogyakarta 1.

#### **F. Kajian Pustaka**

Dalam melakukan penelitian ini perlu beberapa referensi yang diantaranya kajian pustaka. Hal ini penulis lakukan sebagai bentuk pengkayaan akan referensi yang penulis gunakan sebagai dasar atau penguat untuk penelitian ini. Sebagai literatur dalam penelitian yang terkait dengan penelitian terdahulu tentang penelitian yang memfokuskan

pada “Metode Layanan Bimbingan Konseling Terhadap Masalah Pribadi Sosial Siswa di MTs Negeri Yogyakarta 1” telah diteliti oleh Kurnia Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2013. Dalam skripsinya ia membahas tentang penyesuaian diri siswa dan konflik pada masalah pribadi yang dialami siswa serta bagaimana cara mengatasi masalah pribadi sosial siswa dengan menggunakan metode bimbingan dan konseling.<sup>15</sup>

Skripsi “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta” telah diteliti oleh Nasih Ilwani Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2012 menjelaskan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan religiusitas.<sup>16</sup>

Skripsi “Konseling Individual Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di MAN Yogyakarta I” telah diteliti oleh Umi Aisyah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2011

---

<sup>15</sup> Kurnia, *Metode Layanan Bimbingan Konseling Terhadap Masalah Pribadi Sosial Siswa Di MTs Negeri Yogyakarta*, Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013.

<sup>16</sup> Nasih Ilwani, *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012.

menjelaskan motivasi belajar siswa diselenggarakan secara terstruktur dan sistematis melalui konseling individual. Dimulai dengan perencanaan, evaluasi, analisis hasil dan tindak lanjut. Dilengkapi dengan faktor pendukung dan penghambat tentang motivasi belajar.<sup>17</sup>

Skripsi “Konseling Individual Pada Siswa yang Tidak Lulus UN di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan Sleman” telah diteliti oleh Ahmad Nur Mutaqin, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2010 hasilnya siswa lebih percaya diri dan termotivasi dengan adanya konseling individual yang dilaksanakan dengan cara mau'idzah hasanah, jemput bola dan motivasi diri.<sup>18</sup>

Setelah menelaah beberapa karya ilmiah di atas, terlihat jelas bahwa fokus penelitian tersebut berbeda dengan fokus pembahasan pada penelitian yang penulis lakukan. Fokus pembahasan pada penelitian yang penulis lakukan lebih pada bagaimana penanganan yang dilakukan oleh guru BK dengan menggunakan layanan konseling individu dalam menangani kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.

---

<sup>17</sup> Umi Aisyah, *Konseling Individual Pada Siswa Yang Tidak Lulus UN Di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan Sleman*, Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan BKI, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010.

<sup>18</sup> Ahmad Nur Mutaqin, *Konseling Individual Pada Siswa Yang Tidak Lulus UN Di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan Sleman*, Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan BPI, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010.

## **G. Kerangka Teoritik**

### **1. Tinjauan Tentang Layanan Konseling Individu**

#### **a. Pengertian Layanan Konseling Individu**

Layanan konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh guru BK kepada siswa yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi siswa dengan demikian, sasaran layanan konseling individu adalah subyek yang diduga memiliki masalah tertentu dan membutuhkan pertolongan konselor untuk mengatasinya.<sup>19</sup> Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh guru BK kepada siswa yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi siswa. Oleh karena itu sasaran layanan konseling individu adalah subyek yang diduga memiliki masalah tertentu dan membutuhkan pertolongan konselor untuk mengatasinya.

Adapun pendekatan yang dilakukan guru BK merujuk pada Teori *Rational Emotif Therapy* (RET).

RET dikembangkan oleh seorang eksistensial Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subyek

---

<sup>19</sup> Akhmad Sudrajat, *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individual*, (Yogyakarta: Paramitra Publishing, 2011), hlm. 33.

yang sadar akan dirinya dan sadar akan obyek-obyek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti: manusia bebas, berfikir, bernafsu, dan berkehendak.

RET yang menolak pandangan aliran psikoanalisis yang berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional.

Menurut Albert Ellis, bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosioanal, akan tetapi tergantung pada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seorang yang bersifat irrasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya. Keadaan ini menyebabkan individu tidak mampu melaksanakan kegiatan sesuai yang diinginkannya.

Konsep dasar RET yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah sebagai berikut:<sup>20</sup>

- 1) Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber pada pemikiran itu.

---

<sup>20</sup> Sofyan .S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 75-78.

- 2) Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan inteletnya manusia dapat terbebas dari gangguan emosioanl.
- 3) Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- 4) Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.
- 5) Berpikir logis dan tidak logi dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- 6) Pada diri manusia sering terjadi self-verbalization. Yaitu mengatakan sesuatu terus-menerus pada dirinya.
- 7) Pemikiran tak logis-irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.

Tujuan terapi RET adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, gelisah, was-was, marah, sebaagi akibat berpikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik mentalklien agar dapat menghadapi

kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri. Proses terapi konseling RET sebagai berikut:

- 1) Konselor berusaha menunjukkan kesulitan klien yang dihadapi, yang sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.
- 2) Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irrasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
- 3) Konselor berusaha agar klien menghindari diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri.
- 4) Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.

Teknik-teknik konseling RET terdiri atas layanan individu dan layanan kelompok. Sedangkan teknik-teknik yang digunakan lebih banyak pada aliran *behavior therapy*.

Berikut beberapa teknik konseling RET dapat diikuti, antara lain adalah teknik yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan *emotive experiential*) yang terdiri atas:

- 1) *Assertive training*. Yaitu melatih dan membiasakan klien terus-menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.

- 2) Desensitisasi sistematis (*Systematic Desensitization*).

Teknik ini bertujuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi dari teknik ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan.

#### **b. Metode Bimbingan dan Konseling**

Metode konseling individu yang dimaksud disini adalah cara yang dilakukan oleh guru BK melalui wawancara secara langsung kepada siswa yang memiliki masalah tertentu agar masalah



tersebut dapat teratasi. Menurut Tohirin, ada beberapa metode dalam bimbingan dan konseling, di antaranya:<sup>21</sup>

1) *Konseling Direktif (Directive Counseling)*

Konseling yang menggunakan metode ini dalam prosesnya yang paling berperan adalah guru BK. Pada prakteknya, guru BK berusaha mengarahkan klien sesuai dengan masalahnya. Selain itu, guru BK juga memberikan saran, anjuran, dan nasehat (motivasi) kepada klien.

2) *Konseling Non-Direktif (Non-Directive Counseling)*

Pada teknik ini, siswa diberikan peranan utama dalam bidang interaksi dalam bimbingan, guru BK hanya menampung pembicaraan. Sedangkan yang berperan aktif dalam proses konseling ini adalah siswa itu sendiri. Pelayanan bimbingan dengan teknik konseling non-direktif lebih difokuskan pada siswa yang bermasalah.

3) *Konseling eklektif (Eklektive Counseling)*

Konseling eklektif merupakan teknik bimbingan yang digunakan guru BK secara kombinasi atau bergantian menurut keperluannya. Konseling akan berhasil secara efektif dan efisien apabila guru BK melihat masalah yang dihadapi siswa dalam situasi konseling.

---

<sup>21</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 300-301.

### c. Tujuan Konseling Individu

Tujuan konseling individu adalah mengentaskan dan memecahkan masalah yang dialami siswa. Apabila masalah siswa itu dicirikan sebagai berikut:<sup>22</sup>

- 1) Sesuatu yang tidak disukai adanya
- 2) Sesuatu yang ingin dihilangkan
- 3) Sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian

Maka upaya pengentasan masalah siswa melalui konseling individu akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas suatu masalah dan mengurangi intensitas hambatan serta kerugian yang ditimbulkan. Sehingga layanan konseling individu mampu meringankan beban siswa, meningkatkan kemampuan siswa, dan mengembangkan potensi siswa.

### d. Komponen Konseling Individu

Terdapat dua komponen dalam konseling individu, yaitu seorang guru BK dan seorang siswa. Guru BK adalah orang yang amat bermakna bagi klien karena menerima siswa apa adanya dan bersedia dengan sepenuh hati membantu siswa mengentaskan masalahnya.<sup>23</sup> Guru BK juga merupakan seorang ahli dalam

---

<sup>22</sup> *Ibid*, hlm. 35.

<sup>23</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2010), hlm. 36.

bidang konseling secara profesional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling.

Ketika proses konseling individu berlangsung, guru BK menjadi aktor yang secara aktif mengembangkan proses konseling melalui dioperasionalkannya pendekatan, teknik dan asas-asas konseling terhadap siswa. Saat proses konseling, guru BK tidak hanya menggunakan media pembicaraan verbal saja, akan tetapi juga dapat menggunakan media tulisan, gambar, media elektronik, dan media pembelajaran lainnya, serta media pengembangan tingkah laku. Semua hal tersebut diupayakan guru BK dengan cara-cara yang cermat dan tepat, demi terentaskannya masalah yang dialami siswa.

Siswa adalah seorang individu yang sedang mengalami masalah. Siswa disebut pula *helpee*, merupakan orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya.<sup>24</sup> Melalui konseling individu, guru BK dengan siswa melakukan upaya tersinergikan untuk mencapai tujuan layanan. Tahapan keefektifan layanan konseling individual bisa terpenuhi apabila:

- 1) Siswa menyadari bahwa dirinya bermasalah
- 2) Siswa menyadari bahwa dirinya memerlukan bantuan untuk mengentaskan masalah yang dialaminya.

---

<sup>24</sup> *Ibid.*, hlm. 41.

- 3) Siswa mencari sumber (dalam hal ini guru BK) yang dapat memberikan bantuan.
- 4) Siswa terlibat secara aktif dalam proses perbantuan (dalam hal ini konseling individual)
- 5) Siswa mengharapkan hasil upaya perbantuan.

#### e. **Prosedur Pelaksanaan Konseling Individu**

Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu:

##### 1) Tahap Awal

Tahap ini terjadi dimulai sejak siswa menemui guru BK hingga guru BK dan siswa menemukan masalah siswa.

Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

##### a) Membangun Hubungan dengan Siswa (*rapport*)

Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling terutama azas kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan dan kegiatan.

##### b) Mengidentifikasi Masalah Siswa

Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien.

##### c) Membuat Diagnosa

Guru BK berusaha mendiagnosis kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu

dengan membangkitkan semua potensi siswa, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.

d) Menegosiasikan Kontrak

Guru BK membangun perjanjian antara dengan siswa, berisi:

- (1) Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh siswa dan guru BK.
- (2) Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara siswa dan guru BK.
- (3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama siswa dan guru BK dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

2) Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja.

Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, yaitu:

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah siswa lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar siswa

mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.

- b) Konselor melakukan penilaian kembali (*re assessment*) bersama-sama siswa meninjau kembali permasalahan yang dihadapi siswa.
- c) Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara.

Hal ini bisa terjadi jika:

- (1) Siswa merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya.
- (2) Guru BK berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap siswa.
- (3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak koguru BK maupun siswa.

### 3) Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

- a) Guru BK bersama siswa membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- b) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
- d) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu:

- a) Menurunnya kecemasan siswa.
- b) Perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis.
- c) Pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya.
- d) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

Metode konseling individu dilakukan dengan cara pemberian bantuan secara *face to face relationship* (hubungan muka dengan muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dengan klien.<sup>25</sup>

Dalam prakteknya, guru BK berusaha mengarahkan klien sesuai dengan masalahnya. Selain itu guru BK juga memberikan

---

<sup>25</sup> Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 171.

saran, anjuran, dan nasehat atau motivasi kepada siswa. Sehingga dalam hal ini kegiatan layanan konseling individu dapat dilakukan secara lebih mendalam dan bermakna.

#### **f. Teknik Konseling Individu**

Pengembangan konseling individu oleh guru BK dilandasi oleh dan sangat dipengaruhi oleh suasana penerimaan, posisi duduk, dan hasil penstrukturan. Guru BK menggunakan berbagai teknik untuk mengembangkan proses konseling individu yang efektif dalam mencapai tujuan layanan.

Ragam Teknik-Teknik Konseling antara lain:<sup>26</sup>

##### 1) Melayani (*Attending*)

Carkhuff menyatakan bahwa melayani klien secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada klien.

##### 2) Empati

Empati sangat erat kaitannya dengan *attending*.

Secara umum empati dapat diartikan sebagai kemampuan konselor untuk dapat merasakan dan menempatkan dirinya ke posisi klien. Inti dari empati ini adalah konselor harus dapat memahami perasaan yang diekspresikan oleh klien.

---

<sup>26</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2011), hlm. 92.



### 3) Menjernihkan (Clarifying)

Ketika klien menyampaikna perasaannya dengan kurang jelas atau samar-samar bahkan dengan keraguan, maka tugas konselor adalah melakukan klarifikasi untuk memperjelas apa sebenarnya yang ingin disampaikan oleh klien. Konselor harus melakukan dengan bahasa dan alasan yang rasional sehingga mudah dipahami oleh klien.

### 4) Memberi Nasehat

Nasehat bertujuan untuk pengembangan potensi klien dan membantu dia agar mampu mengatasi masalah sendiri. Oleh karena itu sebaiknya nasehat diberikan jika klien memintanya.

### 5) Memberikan Informasi

Dalam informasi yang diminta klien, sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa konselor tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi, jika konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan klien tetap mengusahakannya.

### 6) Merencanakan

Tahap merencanakan disini maksudnya adalah membicarakan kepada klien hal-hal apa yang akan

menjadi program atau aksi nyata dari hasil konseling. Tujuannya adalah menjadikan klien produktif setelah mengikuti konseling.

#### 7) Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Setelah itu konselor membantu klien untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.

Teknik konseling individu yang dilakukan oleh guru BK dilaksanakan sesuai dengan teknik konseling pada umumnya.

Adapun teknik-teknik konseling individu yang dilakukan oleh guru BK, meliputi:<sup>27</sup>

- 1) Kontak mata
- 2) Kontak psikologis
- 3) Ajakan untuk berbicara
- 4) Tiga M (mendengar dengan cermat, memahami secara tepat, merespon secara tepat dan positif)
- 5) Pertanyaan terbuka

---

<sup>27</sup> Akhmad Sudrajat, "Proses Layanan Konseling Individual", <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/26/>. Diunduh pada tanggal 2 Maret 2014 pukul 20.00 WIB.

- 6) Refleksi (isi dan perasaan)
- 7) Penyimpulan
- 8) Penafsiran
- 9) Konfrontasi
- 10) Ajakan untuk memikirkan sesuatu yang lain
- 11) Peneguhan hasrat
- 12) Penfrustrasian klien
- 13) Suasana diam
- 14) Interpretasi pengalaman masa lampau
- 15) Sentuhan jasmaniah
- 16) Penilaian
- 17) Pelaporan

Kontak psikologis dibina sejak awal-awal proses layanan yang di dalamnya ada ajakan untuk berbicara, selanjutnya berkembanglah interaksi intensif antara siswa dan guru BK. Selanjutnya guru BK memberikan pertanyaan terbuka, refleksi perasaan, penyimpulan, penafsiran yang diselingi konfrontasi, ajakan untuk memikirkan sesuatu yang lain, dan peneguhan hasrat. Sedangkan kontak mata, tiga-m, keruntutan dan dorongan minimal selalu menyertai seluruh dinamika interaksi.

Teknik “menfrustrasikan” hanya digunakan secara terpilih untuk membangkitkan dan menyadarkan klien akan tantangan yang harus ia hadapi serta meninggikan motivasi dan semangat dalam

memasuki dan menggapai kesempatan yang terbuka. Sentuhan jasmaniah juga perlu diberikan sebagai kehangatan dan keakraban antara guru BK dengan siswa. Sehingga mampu memberikan nuansa yang lebih bersifat afektif.

Penerapan teknik-teknik konseling juga dapat dilakukan secara eklektik, dalam arti tidak harus berurutan satu persatu, melainkan terpilih dan terpadu mengacu kepada kebutuhan proses interaksi efektif sesuai dengan obyek yang direncanakan, dan susana proses pembentukan yang berkembang.

Konseling eklektik pertama kali digagas oleh Frederick Thorne dalam bukunya yang berjudul *The Principles Of Personality Counseling* pada tahun 1950. Thorne menganalisis sumbangan-sumbangan pikiran dari berbagai aliran dalam psikologi konseling dan mencoba mengintegrasikan unsur-unsur positif dari masing-masing aliran dalam suatu sistematika baru dan terpadu, baik dalam segi teoritis maupun praktisnya. Konseling eklektik sebagaimana dikembangkan oleh Thorne dianggap sesuai untuk diterapkan terhadap orang-orang yang tergolong normal, yaitu tidak menunjukkan gejala-gejala kelainan dalam kepribadiannya atau gangguan kesehatan mental yang berat.<sup>28</sup>

Pada konseling eklektik, peran konselor, tahapan dan teknik konseling yang diterapkan menjadi sangat fleksibel. Konselor

---

<sup>28</sup> Akhmad Sudajat, hlm. 74.

dapat bertindak sebagai psikoanalisis, mitra konseli, pelatih, motivator, dan peran-peran lainnya, bergantung pada kombinasi pendekatan yang dipilihnya.

Proses layanan konseling individu diakhiri dengan kegiatan penilaian dan pelaporan. Kegiatan ini dilaksanakan pada setiap kali sesi layanan konseling individu, khususnya untuk kegiatan penilaian segera.

## **2. Tinjauan tentang Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

### **a. Pengertian Kecemasan Berbicara Di Depan Umum**

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.<sup>29</sup>

Sementara itu menurut Hanna Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001), hlm. 18.

<sup>30</sup> Nasruddin Razak, *Dienul Islam*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989), hlm. 15.

Beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu. Ada tipe general dari setting atau kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan, yaitu komunikator. Penekanannya, bahwa fenomena kecemasan berbicara di depan umum berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan umum (*public speaking*), misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, dan pada saat pertemuan atau *meeting*, individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan berlangsungnya pengalaman berbicara di depan umum.<sup>31</sup>

Burgon dan Ruffner menyebut bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum sebagai *unwillingness communication*, yaitu kecemasan pada saat melakukan komunikasi di muka umum (*public speaking*). Selain itu juga *Speaker apprehension* adalah istilah yang dikemukakan De Vito untuk individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Natalie Rogers, *Berani Bicara Di Depan Publik, Cara Cepat Berpidato*, (Bandung: Nuansa, 2008), hlm.19-20.

<sup>32</sup>Burgoon, M and Rufner.,M, *Human Communication*, (New York: College Publishing, 2008), hlm. 117.

De Vito mengungkapkan ada dua aspek yang menjadikan individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

- 1) Kognitif. Berwujud kemampuan berfikir individu mengalami kemunduran, sehingga tidak mampu melakukan proses komunikasi secara baik di muka umum.
- 2) Perilaku. Terlihat pada frekuensi dan intensitas keterlibatan individu dalam proses komunikasi menjadi rendah.

Berbeda dengan berbicara di depan umum, begitu individu mulai berbicara di depan umum, secara otomatis individu tersebut menjadi pemimpin dan memegang kendali penuh dari banyak orang. Ketakutan dan kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan perasaan gelisah dan tertekan.<sup>33</sup>

Dari berbagai pengertian tentang kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang terjadi pada diri individu karena adanya gangguan alam perasaan dalam wujud kegelisahan dan kekhawatiran yang berlebihan, baik ketika membayangkan maupun pada saat berpidato di depan orang banyak.

---

<sup>33</sup> Balqis Khayyirah, *Cara Pintar Berbicara Cerdas Di Depan Publik*, (Yogyakarta: Diva Press, 2013), hlm. 49.

## **b. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara Di Depan Umum**

Rogers membagi aspek kecemasan berbicara di depan umum menjadi tiga, yaitu:<sup>34</sup>

- 1) Aspek fisik, yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut setiap orang berbeda-beda. Beberapa contoh gejala fisik yang dimaksud adalah detak jantung yang semakin cepat, suara bergetar, kaki gemetar, kejang perut, dan sulit untuk bernafas serta hidung berlendir.
- 2) Aspek proses mental, misalnya sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.
- 3) Aspek emosional, yang termasuk dalam aspek emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul

---

<sup>34</sup> Natalie Rogers, *Berani Berbicara Di Depan Publik*, hlm. 35.



rasa tidak berdaya seperti anak tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panik dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.

**c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu perasaan tidak nyaman yang bersifat tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara tidak mengenal usia, siapapun bisa mengalaminya, bahkan seseorang yang terlatih sekalipun. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor. Berikut faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum antara lain:<sup>35</sup>

- 1) Belum terbiasa berbicara dengan audiens yang banyak.
- 2) Tuntutan yang berlebih dari dalam diri untuk berbuat yang terbaik.
- 3) Ketakutan akan mengalami gugup jika sedang berbicara, apalagi dengan audiens yang memiliki otoritas (atasan, guru, orang tua, pakar yang lebih ahli, dan lain-lain).

---

<sup>35</sup> Balqis Khayyirah, hlm. 114.

- 4) Belum menguasai materi yang akan disampaikan, sehingga tidak percaya diri.

Kecemasan disebabkan karena adanya *insting* (naluri) manusia untuk mencari kesempurnaan hidup dan tidak mempunyai kemampuan untuk membaca dunia dan mengetahui misteri kehidupan. Kondisi ini yang menyebabkan orang cemas dan orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.<sup>36</sup> Kecemasan yang dialami oleh seorang individu menjadi suatu hal yang menakutkan dan sangat mengganggu keadaan mentalnya. Oleh karena itu seseorang membutuhkan pertolongan atau bantuan untuk menghilangkan rasa takut, cemas dan khawatir yang mengganggunya.

- 1) Faktor Intern

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidupnya, serta membuat seseorang selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam.

Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi, diantaranya:<sup>37</sup>

- a) Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah SWT.

---

<sup>36</sup> M. Munandar Sulaeman, *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*, (Bandung: PT Retika Aditama, 1998), hlm. 80.

<sup>37</sup> Abdul Aziz Al Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 22.

- b) Kurangnya tawakal terhadap Allah SWT.
- c) Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya.
- d) Rendahnya permohonan seseorang tentang tujuan dari penciptaannya.
- e) Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah SWT.
- f) Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu, ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
- g) Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.

Selain berbagai macam faktor di atas, ada faktor lain yang menjadi pencetus timbulnya kecemasan pada diri seseorang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Kartini Kartono bahwa kecemasan atau gangguan kecemasan dipengaruhi oleh faktor psikis dan struktur kepribadiannya.

Sedangkan faktor struktur kepribadian dapat disesuaikan dengan tipe-tipe kepribadian yang dimiliki. Struktur kepribadian merupakan faktor warisan psikis karena sifatnya bisa genetik dan sekaligus psikis. Bersifat genetik karena merupakan konstitusi psikis yang diwarisi dan erat kaitannya

dengan konstitusi fisik atau jasmaniah (memiliki faktor keturunan). Bersifat psikis, dalam hal ini diperoleh dari pengalaman-pengalaman individu sebagai peristiwa yang traumatis, yang memunculkan berbagai bentuk gangguan.<sup>38</sup>

Menurut Rogers suatu hal yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikirnya yang keliru. Seseorang yang hendak berbicara di depan umum berpikir bahwa dirinya sedang diadili, merasa bahwa penampilan, gerak-geriknya dan ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang.

Akan tetapi, manusia tidak dilahirkan dengan penuh ketakutan ataupun kecemasan. Pada dasarnya pola pikir yang keliru tersebut harus diubah. Hal ini terjadi karena ketakutan dan kecemasan hadir karena adanya luapan emosi negatif yang berlebihan. Selain itu, keduanya hadir karena adanya faktor lingkungan yang menyertainya, misalnya sekolah, keluarga, dan sosial (pekerjaan dan budaya masyarakat).

Seperti yang disampaikan oleh Imam Ali, bahwa orang-orang yang suka berprasangka negatif merasa takut terhadap orang lain. Farmer mengatakan bahwa orang-orang yang takut berbicara tentang berbagai gagasan dan sudut pandangnya

---

<sup>38</sup> Kartono Kartini, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 31-34.

dimuka umum, mereka selalu dikuasai oleh rasa takut, prasangka, dan pesimis.<sup>39</sup>

## 2) Faktor Ekstern

Menurut Karn Horney mengemukakan tentang sebab terjadinya cemas ada 3 (tiga) macam, yaitu:<sup>40</sup>

- a) Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi atau disaingi.
- b) Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai satu sama lain, dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.
- c) Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni: adanya faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya.

---

<sup>39</sup> Sayyid Mujtaba Musavi Lari, *Psikologi Islam, Membangun Kembali Moral Generasi Muda*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1993), hlm. 41.

<sup>40</sup> Zakiyah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung: CV Ruhana, 1993), hlm. 26.

## H. Metode Penelitian

Metode adalah cara-cara ilmiah yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Penelitian adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji suatu pengalaman, yang dilaksanakan dengan metode-metode ilmiah.<sup>41</sup> Penelitian ini bermaksud untuk mengungkap layanan konseling individu yang dilakukan guru BK dalam menangani kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.

### 1. Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya; perilaku, persepsi, motivasi, serta tindakan lainnya. Secara holistik dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.<sup>42</sup>

Jenis penelitian yang dipakai penulis dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian jenis deskriptif ini akan digunakan untuk mendiskripsikan mengenai metode konseling individu yang dilakukan oleh guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1 dalam menangani kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.

---

<sup>41</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm. 4.

<sup>42</sup> Husain Usman dan Purnomo Setyady, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2000), hlm. 42.

## 2. Penentuan Subyek dan Obyek Penelitian

### a. Subyek Penelitian

Subyek adalah sumber tempat memperoleh keterangan penelitian.<sup>43</sup>

Penulis menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penulis mengambil subyek dengan pertimbangan orang tersebut dianggap paling memahami tentang data yang dibutuhkan. Adapun yang menjadi subyek utama pengumpulan data dalam penelitian ini adalah enam orang siswa kelas VII dan VIII yang pernah mengalami kecemasan berbicara di depan seluruh siswa dalam kegiatan pidato, dengan kriteria gemetar dan keluar keringat dari tubuh, memiliki perasaan tidak tenang, takut dan malu saat berbicara di depan umum, pernah bersembunyi di kelas lain ketika akan tampil, dan pernah mendapat bimbingan dari guru BK. Sedangkan subyek pendukung dan informan (orang yang dapat memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian) ini adalah kepala sekolah bapak Abdul Hadi, guru mata pelajaran Bahasa Arab bapak Suwardi, guru Bahasa Inggris Ibu Lilis, serta guru BK Ibu Utaminingsih, S.Pd (guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1 untuk kelas IX), Bapak Yusuf Panggung Surame, S.Pd sebagai guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1 untuk kelas VIII yang berpengalaman dalam menangani kecemasan siswa dan melakukan konseling individu siswa kelas VIII, bapak Riyanto, BA sebagai

---

<sup>43</sup> Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik*, (Bandung: Tarsito, 1990), hlm. 143.

guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1 untuk kelas VII serta siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.<sup>44</sup>

b. Obyek Penelitian

Sedangkan yang menjadi obyek penelitian adalah layanan konseling individu yang dilakukan guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1 dalam menangani kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, penulis menggunakan beberapa metode untuk mengumpulkan data guna memperoleh data yang diinginkan.

Adapun metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Observasi adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan terhadap gejala-gejala yang diteliti, baik secara langsung maupun tidak langsung.<sup>45</sup>

Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipasif. Dalam observasi ini, penulis terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau digunakan sebagai sumber-sumber data penelitian. Sambil

---

<sup>44</sup> Data ini diperoleh melalui hasil wawancara dengan Ibu Utami dan Bapak Riyanto pada tanggal 3 Februari 2014.

<sup>45</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1982), hlm. 74.



melakukan pengamatan, penulis ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data. Dengan observasi partisipatif ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak.<sup>46</sup>

Metode ini digunakan penulis melakukan pengamatan terhadap layanan konseling individu yang dilakukan guru BK. Selain itu, dalam melakukan observasi penulis turut serta membantu guru BK sebagai fasilitator atau pendamping dalam pelaksanaan konseling individu. Penulis juga berpartisipasi dalam beberapa kegiatan yang diadakan di MTs Negeri Yogyakarta 1. Hal ini juga digunakan penulis untuk memperoleh data tentang bagaimana tahapan-tahapan konseling, pendekatan konseling individu, teknik konseling, serta hasil dari layanan konseling individu dalam menangani kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.

b. Wawancara (Interview)

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan jalan tanya jawab yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 226-227.

<sup>47</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid II*, hlm. 193.

Adapun metode wawancara yang digunakan adalah wawancara tak terstruktur (wawancara mendalam), intensif, kualitatif dan terbuka. Dalam teknis pelaksanaannya penulis mengajukan pertanyaan kepada subyek, kemudian subyek diminta menjawab bebas terbuka. Subyek yang diwawancarai adalah guru BK, yaitu Ibu Utaminingsih, Bapak Yusuf Panggung Surame, dan Bapak Riyanto. Wawancara ini dilakukan dalam rangka mendapatkan data berupa gambaran umum tentang layanan konseling individu yang dilakukan guru BK dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum. Kemudian wawancara kepada enam orang siswa yang cemas, takut dan gemetar ketika berpidato di depan umum. Wawancara selanjutnya dengan guru Mata Pelajaran Bahasa Arab Bapak Suwardi, dan Ibu Lilis sebagai guru Bahasa Inggris. Metode wawancara ini juga digunakan untuk mengumpulkan data tentang: profil BK MTs Negeri Yogyakarta 1, latar belakang siswa, permasalahan kecemasan siswa berpidato di depan umum serta penanganan yang pernah dilakukan oleh guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1.

Wawancara juga dilakukan kepada 6 (enam) siswa yang cemas saat berpidato dan pernah mengikuti kegiatan pidato di sekolah. Informasi yang digali dalam wawancara terhadap keenam siswa tersebut adalah terkait dengan kesaksian akan

adanya konseling individu yang dilakukan guru BK. Wawancara selanjutnya dengan guru bidang studi Bahasa Inggris yaitu Ibu Lilis, dan bapak Wardi selaku informan pendukung dan informasi yang digali adalah kesaksian adanya pendampingan khusus ketika akan berpidato di depan umum dan pada saat akan diadakannya lomba pidato antar sekolah.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, surat kabar, notulen rapat, agenda, dan sebagainya.<sup>48</sup> Metode ini merupakan suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, sehingga akan diperoleh data yang lengkap, sah dan bukan berdasarkan perkiraan.<sup>49</sup>

Metode ini digunakan untuk mendapatkan data tentang:

1. Catatan penanganan yang pernah dilakukan oleh guru BK di MTs Negeri Yogyakarta 1.
2. Data masalah siswa MTs Negeri Yogyakarta 1.

Dokumentasi sebagai data permasalahan dan penanganan yang pernah dilakukan di sekolah, data dokumentasi yang

---

<sup>48</sup> Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1987), hlm. 125.

<sup>49</sup> Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), hlm. 165.

penyusun peroleh berupa buku catatan penanganan yang pernah dilakukan oleh guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1 serta biodata siswa MTs Negeri Yogyakarta 1 dan dokumen lainnya berupa arsip yang dimiliki guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1.

#### **4. Metode Pemeriksaan Keabsahan Data**

Dalam penelitian ini digunakan teknik “Triangulasi”. Teknik Triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau pembanding terhadap data itu.<sup>50</sup>

Teknik Triangulasi dalam penelitian ini adalah teknik Triangulasi sumber dan metode. Teknik Triangulasi sumber digunakan dengan jalan membandingkan data diperoleh melalui wawancara antara informasi yang satu dengan yang lain. Sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan jalan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi. Untuk kepentingan ini dilakukan dengan cara membandingkan data hasil observasi, hasil wawancara terhadap guru BK dan siswa, serta hasil dokumentasi yang didapat dari MTs Negeri Yogyakarta 1.

---

<sup>50</sup> Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.2001), hlm. 178.

## 5. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan.<sup>51</sup> Tujuannya adalah menyederhanakan data penelitian yang amat besar jumlahnya menjadi informasi yang lebih sederhana dan mudah dipahami, atau analisis ini bertujuan untuk menarik kesimpulan penelitian yang telah dilaksanakan.<sup>52</sup> Analisis data dalam penelitian ini adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan yang lainnya dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola-pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri dan orang lain.<sup>53</sup> Dalam proses analisis, penulis menggunakan cara analisis deskriptif kualitatif.

Proses analisis data pada dasarnya melalui beberapa tahap analisis, yang meliputi :

- a. Pengumpulan data, penelitian ini dilakukan dengan tiga metode yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.

---

<sup>51</sup> Masri Singarimbun, Sofyan Effendi, *Metode Penelitian Survey*, (Jakarta: LP3ES, 1989), hlm. 70.

<sup>52</sup> Hermawan Warsito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992), hlm. 89.

<sup>53</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 335.

- b. Reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.
- c. Penyajian data, yaitu proses dimana data yang diperoleh, diidentifikasi dan dikategorikan kemudian disajikan dengan kategori yang lainnya.
- d. Penarikan kesimpulan, dilakukan dengan melihat dari hasil reduksi data dan tetap mengacu pada perumusan masalah serta tujuan yang hendak dicapai. Data yang telah tersusun tersebut dihubungkan dan dibandingkan antar satu dengan yang lainnya sehingga mudah ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari setiap permasalahan yang ada.<sup>54</sup>

## **I. Sistematika Bahasan**

Sistematika pembahasan merupakan susunan kronologis mengenai pembahasan skripsi ini. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah pembuatan terhadap persoalan-persoalan yang ada dalam skripsi ini.

**BAB I** Pada bab pertama ini berisi tentang penegasan judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika bahasan.

**BAB II** Dalam bab ini akan dibahas mengenai gambaran tentang MTs Negeri Yogyakarta 1 dan program pidato di MTs Negeri Yogyakarta 1.

---

<sup>54</sup> Miles, Matthew B dan A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif. Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*, Terj. Tjetjep Rohendi Rohidi, (Jakarta : UI Press, 1992), hlm. 17-20.

BAB III Dalam bab ini merupakan bab inti dari pembahasan skripsi ini, dalam bab ini penulis akan mendeskripsikan secara menyeluruh tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1 dan layanan konseling individu yang dilakukan guru BK dalam menangani kecemasan berpidato pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1 dengan penyajian data dan analisis data.

BAB IV Dalam bab ini adalah bab terakhir dari skripsi ini. Pada bab ini berisi tentang kesimpulan, saran-saran, penutup dari keseluruhan skripsi ini dan lampiran-lampiran.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian dalam bab-bab sebelumnya maka dapat penulis simpulkan bahwa layanan guru BK dalam menangani kecemasan berpidato di depan umum pada siswa adalah menggunakan teknik konseling individu, yaitu: Melayani (*Attending*) untuk memberikan layanan secara total kepada siswa dengan menjalin hubungan baik antara guru BK dan siswa, Empati untuk menumbuhkan perasaan saling memahami antara guru BK dan siswa dengan adanya sentuhan jasmaniah dan kehangatan, Menjernihkan (*Clarifying*) untuk memperdalam guru BK memahami masalah siswa agar tampak jelas dan mudah untuk mencari alternatif penyelesaiannya, Memberi Nasehat untuk menyelesaikan masalah siswa yang mengalami kecemasan ketika akan maju berpidato di depan umum, Memberikan Informasi bertujuan untuk mengembangkan bakat siswa. Kemudian merujuk pada layanan teknik konseling *Rasional Emotif Therapy* (RET) dengan pendekatan *Assertive Training* dan *Systematic Desensitization*, yang digunakan sebagai latihan secara terus-menerus dan cara guru BK mengatasi kecemasan siswa berpidato. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan berpidato di depan umum ada dua, yakni: faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern yang



muncul dari dalam diri siswa. Sedangkan faktor ekstern terjadi karena adanya faktor dari keluarga dan lingkungan.

Melalui layanan dan teknik di atas, diharapkan dapat mencapai tujuan dari setiap kegiatan penanganan kecemasan berpidato yang dialami oleh siswa MTs Negeri Yogyakarta 1 yang telah dilaksanakan. Sehingga dapat mencetak siswa yang berani secara mental, percaya diri yang kuat dan memiliki potensi mampu berpidato dengan baik yang berguna bagi diri sendiri maupun orang lain.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka saran-saran yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

### **1. Bagi Guru BK**

- a. Perlu kiranya bagi guru BK dalam menangani kecemasan siswa ketika berpidato di depan untuk lebih mengembangkan metode yang telah ada sehingga tidak menimbulkan kejenuhan bagi siswa ketika akan mengikuti kegiatan berpidato di depan umum.
- b. Diharapkan dalam setiap kegiatan berpidato, guru BK ikut memberi semangat dan memberi motivasi moril yang kuat agar siswa lebih percaya diri dan terlatih. Memanfaatkan media ketika berpidato juga akan memudahkan siswa dalam kreativitas berpidato.

## 2. Bagi Siswa MTs Negeri Yogyakarta 1

Untuk siswa yang mengalami kecemasan berpidato di depan umum hendaknya lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan persiapan yang matang akan membuahkan hasil yang sangat maksimal.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian tentang tema yang sama, diharapkan mampu mengungkapkan lebih rinci mengenai konsep dan pola guru BK dalam menangani kecemasan siswa dalam kegiatan berpidato. Alangkah lebih baik jika penelitian dilakukan di lembaga pendidikan, pondok pesantren atau lembaga lain yang melaksanakan kegiatan pidato di depan umum dengan memanfaatkan semua proses sehingga hasilnya akan lebih baik.

## C. Penutup

Dengan mengharap bimbingan, hidayah, dan ridho Allah SWT, Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul layanan konseling individu dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum (studi pada siswa MTs Negeri Yogyakarta 1). Skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan dari berbagai pihak yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu dan atas bantuannya penyusun ucapkan terikma kasih.

Penulis menyadari meskipun skripsi ini merupakan hasil dengan upaya yang maksimal, akan tetapi tentunya tidak lepas dari kekurangan

dan kelemahan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari manapun.

Penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri, almamater, obyek penelitian dan para pembaca pada umumnya dan semoga kita mendapat bimbingan, ampunan dan ridho dari Allah SWT.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 1991.
- Abdul Aziz Al Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Akhmad Sudrajat, *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individual*, Yogyakarta: Paramitra Publishing, 2011.
- Balqis Khayyirah, *Cara Pintar Berbicara Cerdas Di Depan Publik*, Yogyakarta: Diva Press, 2013.
- Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008.
- Burgoon, M and Rufner.,M, *Human Communication*, New York: College Publishing, 2008.
- Buyers, P.T dan Weber C.S, *The Timing Of Speech Anxiety Reduction Treatment In The Public Speaking Classroom*, *The Southern Communication Journal*, 1995.
- Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI, 2001.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1994.
- Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, 2009.
- Gerald Corey, (E. Koeswara Penerjemah), *Teori Praktek dan Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 1991.
- Hermawan Warsito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992.
- Henry Guntur Tarigan, *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, Bandung: Angkasa, 1990.
- Hibana S. Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, Yogyakarta: UCY Press, 2003.
- HM.Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, Jakarta: Golden Terayon Press, 1982.

- Husain Usman dan Purnomo Setyady, *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2000.
- Jalaluddin Rakhmat, *Retorika Modern, Pendekatan Praktis*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1998.
- Kartini, Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.
- Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.2001.
- Masri Singarimbun, Sofyan Effendi, *Metode Penelitian Survey*, Jakarta: LP3ES, 1989.
- M. Munandar Sulaeman, *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*, Bandung: PT Retika Aditama, 1998.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta; Lentera Hati. 2003. Vol. 15.
- Miles, Matthew B dan A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif. Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*, Terj.Tjetjep Rohendi Rohidi, Jakarta : UI Press, 1992.
- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2011.
- Nasruddin Razak, *Dienul Islam*, Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1989.
- Natalie Rogers, *Berani Bicara Di Depan Publik, Cara Cepat Berpidato*, Bandung: Nuansa, 2008.
- Peter Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press, 1991.
- Sayyid Mujtaba Musavi Lari, *Psikologi Islam, Membangun Kembali Moral Generasi Muda*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1993.
- Sofyan .S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2008.

- Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 1987.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid II*, Yogyakarta: Andi Offset, 1989.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1976.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.
- Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik*, Bandung: Tarsito, 1990.
- Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, Bandung: CV Ruhana, 1993.
- <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/26/proses-layanankonseling-individual/> diakses pada tanggal 23 Januari 2014 pukul 20.00 WIB.

## LAPORAN HASIL WAWANCARA DENGAN GURU BK MTs NEGERI YOGYAKARTA 1

Interviewer : Fatmawati

Interviewee : Bapak Yusuf Panggung Surame, S.Pd

Profesi : Guru BK

Lokasi Interview : Ruang Konseling

Waktu pelaksanaan : Pada tanggal 15 Mei 2013 pukul 08.30

### VERBATIM WAWANCARA

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema
1	Peneliti	“Assalamu’alaikum.. Bapak?”	<i>Opening</i>
2	Subyek	“Walaikumsalam..mbk, gimana mbk ada yang bisa kami bantu?”	
3	Peneliti	“iya pak, ini saya mau wawancara dengan bapak terkait dengan penelitian saya disini..” apakah saya mengganggu bapak?”	
4	Subyek	“oh nggak mbk, ayo di ruang BK saja ya?”	
5	Peneliti	“oh iya baik pak”	
6	Subyek	“Gimana mbk ada yang bisa saya bantu?”	
7	Peneliti	“Iya pak.. jadi untuk melengkapi data dari penelitian saya tentang kecemasan siswa berbicara di depan umum, ada beberapa yang ingin saya tanyakan kepada Bapak..”	
8	Subyek	“ya... gimana, mau tanya apa mbk?”	
9	Peneliti	“tentang profil MTs Negeri Yogyakarta 1 pak, sejarah berdirinya, visi misi dan lain sebagainya”	
10	Subyek	“oh kalau itu langsung lihat di buku profil aja mbk, disitu sudah ada penjelasan semuanya, atau kalo tidak lihat di skripsinya kakak tingkatnya mbak aja yang dulu pernah penelitian disini, itu sama saja isinya mbak..”	
11	Peneliti		
12	Subyek		
13	Peneliti		
14	Subyek		

15	Peneliti	“oh begitu ya pak?”	Kriteria, metode guru BK dalam menangani kecemasan siswa berpidato di depan umum MTs Negeri Yogyakarta 1
		“iya mbk”	
16	Subyek	“kalau program BK di MTs Negeri Yogyakarta 1 ada juga bu?”	
17	Peneliti	“oh ada mbak, itu juga ada disitu, atau nanti saya kasih terus njengengan foto	
18	Subyek	copy juga gak papa, santai aja mbak..”	
19	Peneliti	“oh begitu ya pak, baik pak, kalau kriteria guru BK disini seperti apa ya pak?”	
20	Subyek	“kalo kriterianya ya mungkin hampir sama dengan sekolah lain, semua guru BK disini yang jelas memiliki sertifikat pendidik, bekerjasama untuk meningkatkan mutu di sekolah, mampu membimbing siswa menghormati, empati, mampu menjaga rahasia, berjiwa sosial dan agamis.”	
21	Peneliti	“oh seperti itu pak”	
22	Subyek	“iya mbk”	
23	Peneliti	“mengenai metode konseling, guru BK disini lenih sering menggunakan metode apa saja pak?”	
24	Subyek	“kalo saya lebih sering menggunakan metode konseling individu mbak, kadang-kadang jug alangsung reponsif saja tergantung siatuasi da nkondisi siswa”	
25	Peneliti	“apakah ketika mengatasi kecemasan siswa saat berpidato di depan umum itu ug amemakai konseling individu pak?”	
26	Subyek	“oh iya mbak, tentu, “bagaimana cara menangani dan faktor-faktornya seperti apa pak?”	
27	Peneliti	“oh kalo saya langsung memakai layanan konseling individu seperti biasanya itu mbak. Siswa saya beri <i>treatment</i> seperti nasehat, motivasi, terapi, maksud terapi disinibukan seperti yang dilakukan psikkiater ato terapis autis, tetapi lebih kepada sentuhan rohani siswa agar siswa itu tenang, bisa menghadirkan Allahdalam hatinya. Sehingga nanti siswa itu akan senang, lupa dengan cemasnya.	
28	Subyek	“ oh begitu pak, wah bagus sekali itu pak..”	
29	Peneliti		
30	Subyek		
31	Peneliti		
32	Subyek		
33	Peneliti		
34	Subyek		
35	Peneliti		
36	Subyek		
37	Subyek		
38	Peneliti		



39	Subyek	“ya sebagai guru BK memang harus bisa melakukan yang guru guru lain belum tentu bisa. Kalo faktornya muncul dari dalam diri siswa dan faktor dari luar misalnya temannya, orang tuanya, dan lingkungan sekitar rumahnya.”
40	Peneliti	
41	Subyek	“oh ya, hal yang menarik saat bapak menangani siswa yang cemas saat akanberpidato di depan umum seperti apa pak?”
42	Peneliti	
43	Subyek	“ya Cuma siswa itu gemeter, takut mau tampil pidato, sampai-sampai dia bolak-balik ke kamar mandi, karena saking takutnya mbak. Ya lagsung saya nasehatin, ngasih terapi dan motivasi saja, setelah itu siswa sedikit demi sedikit bisa sembuh atau berkurang dengan rasa takutnya.”
44	Peneliti	
45	Subyek	“oh begitu pak, lalu kendala atau hambatannya apa saja pak ketika melakukan konseling ini?”
46	Subyek	
47	Peneliti	“kendalanya ya mungkin siswa dalam kondisi yan tidak baik, jadi untuk menggali informasi sulit, kadang siswa itu sifatnya pendiam, adi ya butuh teman dekatya untuk bisa sharing menyelesaikan masalah. Tentunya saya memberikan alternatif penyelesaiannya dulu dengan sharing, lalu siswa saya minta untuk membuat rencana penyelesaian tersendiri. Saya selalu memberikan motivasi agar siswa tetap optimis, jangan lupa berdo’a seperti do’anya Nabi Musa itu mbak, lalu tenangkan pikiran. Ya hal-hal seperti itu kalo dilihat ayau dipikir-pikir biasa padahal itu penting sekali bagi siswa.
48	Subyek	
49	Peneliti	“iya pak, betul sekali.”
50	Subyek	
51	Peneliti	“untuk penanganannya apakah guru BK juga bekerjasama dengan guru lain pak?”
52	Subyek	
53	Peneliti	“oh iya mbak, jadi pidato ini sudah menjadi program sekolah awal ahun 2013 jadi mash baru sekali mbak. Karena kebetulan saya juga sebagai takmir masjid, ya program dari sekolah
54	Subyek	
55	Subyek	
56	Peneliti	
57	Subyek	
58	Peneliti	
59	Subyek	
60	Peneliti	
61	Subyek	

62	Peneliti	sangat mendukung sekali demi meningkatkan kepercayaan diri siswa.	<i>Closing</i>
63	Subyek	Apalagi adanya program pidato, membaca hadis, adzan, menjadi imam	
64	Subyek	secara bergilir, itu kami bekerjasama dalam teknis kegiatannya. Teks pidato	
65	Peneliti	dan siswa yang akan pidato sudah ditentukan oleh guru Mapel, nanti jika	
66	Subyek	ada masalah guru BK siap untuk membantu iya mbk.”	
67	Peneliti	“wah bagus sekali pak programnya. Apalagi demi melatih kepercayaan diri	
68	Subyek	siswa kegiatan ini sangat recommended ya pak..”	
69	Peneliti	“iya mbak. Ya alhamdulillah mbak, semua guru juga memberikan dorongan yang positif apalagi kepala sekolah.”	
70	Subyek	“mungkin ini dulu pak yang saya sampaikan pada pak Yusuf, nanti apabila ada yang kurang saya bisa	
71	Peneliti	minta informasi kepada bapak lagi, terimakasih ya bapak sudah meluangkan waktu untuk saya?”	
72	Subyek	“oh ya boleh, ya sama-sama mbak”	



## VERBATIM WAWANCARA

Interviewer : Fatmawati

Interviewee : Ibu Utaminingsih, S.Pd

Profesi : Guru BK

Lokasi Interview : Ruang Konseling

Waktu pelaksanaan : Pada tanggal 15 Mei 2013 pukul 08.30

No	Pelaku	Uraian wawancara	Tema
1	Peneliti	“Assalamu’alaikum.. Ibu”	<i>Opening</i>
2	Subyek	“Walaikumsalam..mbk, bagaimana mbak ada yang bisa saya bantu?”	
3	Peneliti	“iya Bu, tapi kalau Ibu lagi sibuk nanti saja tidak apa-apa Bu..”	
4	Subyek	“oh nggak mbk, ayo di meja saya aja ya?”	
5	Peneliti	“oh iya Bu”	
6	Subyek	“Gimana mbk?”	
7	Peneliti	“Iya Bu..untuk melengkapi data ada beberapa yang ingin saya tanyakan kepada Ibu terkait dengan penelitian saya tentang metode konseling individu dalam menangani kecemasan siswa berbicara di depan umum.”	
8	Subyek	“ya... mau tanya apa mbk?”	
9	Peneliti	“tentang metode yang dilakukan ibu ketika ada siswa yang cemas saat pidato seperti apa ya?”	
10	Subyek	“oh kalo cemas saat pidato saya jarang memberikan konseling mbak, tapi kadang kalo siswa mau curhat itu saya langsung memberikan konseling individu. Kalo siswa cemas ketika mau ujian kenikan kelas, minder, takut itu ya sering saya tangani mbak.”	
11	Peneliti	“oh begitu bu, lalu metodenya seperti apa bu ketika ada siswa yang cemas?”	
12	Subyek	“oh ya kita gali informasi dulu mengidentifikasi masalah apa, siswa bisa cemas itu kenapa, penyebabnya	
13	Peneliti	“oh ya kita gali informasi dulu mengidentifikasi masalah apa, siswa bisa cemas itu kenapa, penyebabnya	
14	Subyek	“oh ya kita gali informasi dulu mengidentifikasi masalah apa, siswa bisa cemas itu kenapa, penyebabnya	
15	Subyek	“oh ya kita gali informasi dulu mengidentifikasi masalah apa, siswa bisa cemas itu kenapa, penyebabnya	

		apa, latar belakang keluarga, masalahnya apa. Siswa diminta untuk mengutarakan semua masalahnya, baru kemudian guru Bk bisa memberikan alternatif penyelesaiannya. Setiap siswa itu kan beda-beda mbak, memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Nah hal itulah yang perlu kita tangani. Kalau kelebihannya ya harus kita maksimalkan seperti siswa pintar berpidato ya siswa tersebut bisa ikut lomba. Kalau kekurangannya ya sebisa mungkin untuk diminimalisir.”	kecemasan siswa saat berbicara di depan umum
16	Peneliti	“ oh begitu ya bu. Lalu hambatannya seperti apa bu?”	
17	Subyek	“ya kalo saya sebagai guru BK melaksanak tugas ya sesuai dengan kapasitas saya, jadi semua memang ada hambatannya. Hambatannya ya muncul dari siswa yang berbohong tidak mau jujur. Jadi kami sulit untuk menggali informasinya”	
18	Peneliti		
19	Subyek		
20	Peneliti	“oh begitu Bu, baik Bu untuk sementara hari ini cukup Bu, jika nanti ada data yang masih kurang, saya akan menghubungi Ibu lagi”	<i>Closing</i>
21	Subyek		
22		“iya mbk, nanti langsung saja datang ke sini”	
23	Peneliti	“iya Bu, terimakasih untuk waktu dan infonya Bu”	
24	Subyek	“iya mbk sama-sama”	

## LEMBAR WAWANCARA

Nama : Hadi (Nama Samaran)

Kelas : VIII A

Jenis kelamin : laki-laki

No	Wawancara	Jawaban
1	Apakah kamu pernah mengunjungi BK?	Pernah.
2	Mengapa kamu mengunjungi BK?	Karena ingin bertemu pak Yusuf, sekedar main, dan dipanggil karena ada masalah.
3	Bisa diceritakan masalah apa yang pernah kamu alami dan ditangani langsung oleh guru BK?	Cemas saat berbicara di depan temen yang lain, minder kalo langsung berbicara dengan perempuan, gak pede aja mbak kalo ngomong sama perempuan. Pernah berkelahi juga sama temen di kelas
4	Bagaimana proses bimbingan dan konseling yang dilakukan guru BK?	Ya awalnya ditanya kabar, perasaan yang gak enak apa, di beri nasehat, di beri konseling individu terus di buat perjanjian gak akan berkelahi lagi. Kalo berkelahi lagi akan diberi surat panggilan dan poinnya nambah. Dilatih suruh adzan, tapi kalo suruh jadi imam masih takut mbak.
5	Bagaimana jalan keluar dari masalah kamu?	Intinya disuruh latihan ngomong di depan cermin, adzan, harus percaya diri, tidak usah minder.
6	Bagaimana guru BK dalam menumbuhkan percaya diri dan motivasi siswa?	Diberi nasehat, diberi saran kalau kita harus selalu optimis, semua dilakukan dengan senang, harus berdo'a dulu sebelum melakukan aktivitas. Kegiatan pidato pas hari kamis itu juga bisa meningkatkan percaya diri kita mbak. Jad ya kita seneng, diajarin juga sam pak Wardi, bu Lilis, bu Som. Diajak bercanda juga biar groginya hilang. Terus kalo udah maju pidato biasanya dilihatan sama bu Lilis. Bu Lilis ngasih support pas kita pidato bahasa Inggris.
7	Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa	Setau saya ya pake terapi itu mbak sama pak Yusuf. Kita disuruh baca do'a dulu,

saat berpidato di depan umum?	kita diminta menghadikan Allah dalm hati kita, harus yakin bisa. Terkadang disuruh jalan-jalan dulu biar gak grogi gitu mbak. Sama dikasih nasehat dan motivasi aja mbak.
-------------------------------	---

Nama : Nida (Nama Samaran)

Kelas : VIII A

Jenis kelamin : Perempuan

No	Wawancara	Jawaban
1	Apakah kamu pernah mengunjungi BK?	Pernah. Tapi jarang mbak.
2	Mengapa kamu mengunjungi BK?	Karena dipanggil sama guru BK dan ketika ada masalah, sama sekedar main aja.
3	Bisa diceritakan masalah apa yang pernah kamu alami dan ditangani langsung oleh guru BK?	Masalah sama teman, terus dipanggil BK, disuruh minta maaf. Ditanya juga kenapa bisa cemas pas dulu pidato, ditanya punya masalah atau tidak, kalau di rumah bagaimana hubungan dengan keluarga.
4	Bagaimana proses bimbingan dan konseling yang dilakukan guru BK?	Awalnya di tanya kabar, diberi nasehat, terus konseling individu, pernah juga bimbingan kelompok. Setelah itu ngisi lembar konseling. Biasanya disapa, dan ditanya-tanya perkembangannya gitu.
5	Bagaimana jalan keluar dari masalah kamu?	Diminta buat berbaur dengan teman sebanyak-banyaknya, latihan berbicara di depan cermin, banyak berdo'a, tetap semangat dan berjanji akan melakukan apa yang seharusnya dilakukan, misalnya selalu semangat dan jangan menyerah.
6	Bagaimana guru BK dalam menumbuhkan percaya diri dan motivasi siswa?	Diminta buat latihan terus mbak. Kalo besok pidato ya latihan menghafalkan teks pidato. Kadang sulit si mbak apalagi kalo bahasa Arab dan bahasa Inggris sulit memmahami. Tapi guru BK tetp memberikan support, kalo gak kita disuruh latihan pidato di depan guru BK giliran gitu mbak. Terus nanti dinilai dan

		diberi saran sebaiknya bagaimana. Baisanya sama guru Mapel juga gitu mbak.
7	Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berpidato di depan umum?	Ya tadi itu mbak, kita disuruh latihan, berdo'a, membaca buku. Dikasih tips-tips juga mbak biar gak grogi itu gimana. Metode Terapi dengan berdo'a, yakin bisa dan disuruh menghadirkan Allah di dalam hati kita, pikiran harus tenang, senyum ya seperti itulah mbak.

Nama : Kiran (Nama Samaran)

Kelas : VIII A

Jenis kelamin : Perempuan

No	Wawancara	Jawaban
1	Apakah kamu pernah mengunjungi BK?	Pernah.
2	Mengapa kamu mengunjungi BK?	Karena dipanggil sama guru BK
3	Bisa diceritakan masalah apa yang pernah kamu alami dan ditangani langsung oleh guru BK?	Masalah dengan teman. Salah paham antar teman mbak. Konsultasi waktu mau pidato, soalnya masih grogi.
4	Bagaimana proses bimbingan dan konseling yang dilakukan guru BK?	Prosesnya, ya awalnya ditanya kabar, ditanya kenapa bisa grogi, takut. Diberi nasehat, saran, dikasih tahu doa biar lancar berbicara, di suruh latihan di rumah. Berbaur dengan teman sebanyak-banyaknya. Habis itu ngis lembar konseling.
5	Bagaimana jalan keluar dari masalah kamu?	Diminta untuk terus berlatih, jangan mudah menyerah, kalo orang lain mengejek harus membalas dengan kebaikan, berjanji untuk terus semangat menjalani kehidupan.
6	Bagaimana guru BK dalam menumbuhkan percaya diri dan motivasi siswa?	Disuruh banyak membaca, latihan terus menerus sampai bisa. Jangan lupa berdo'a dan yakin bisa. Sama guru mapel juga diajarin gimana biar bisa lancar bacanya mbak. Didampingi ampai bisa

		mbak. Apalagi kalo bahasa Inggris sama bahasa Arab harus bener-bener faham.
7	Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berpidato di depan umum?	Metode Terapi mbak, dikasih nasehat dan motivasi caranya biar gak grogi. Dikasih tips-tipsnya dan biasanya guru BK cerita dulu juga pernah mengalami ha ini. Jadi kita tau dan bisa megambil pelajaran atau hikamh dari cerita tersebut.

Nama : Mawar (Nama Samaran)

Kelas : VII C

Jenis kelamin : Perempuan

No	Wawancara	Jawaban
1	Apakah kamu pernah mengunjungi BK?	Pernah.
2	Mengapa kamu mengunjungi BK?	Karena dipanggil sama guru BK
3	Bisa diceritakan masalah apa yang pernah kamu alami dan ditangani langsung oleh guru BK?	Masalah dengan teman. Cuma sharing aja mbak. Takut kalo disuruh maju ke depan kelas, apalagi pidato. Gak percaya diri.
4	Bagaimana proses bimbingan dan konseling yang dilakukan guru BK?	Prosesnya, ya awalnya ditanya kabar, ditanya kenapa bisa grogi, takut. Diberi nasehat, saran, dikasih tahu doa biar lancar berbicara, di suruh latihan di rumah. Berbaur dengan teman sebanyak-banyaknya. Habis itu ngis lembar konseling.
5	Bagaimana jalan keluar dari masalah kamu?	Dimint untuk terus berlatih, jangan mudah menyerah, kalo orang lain mengejek harus membalas dengan kebaikan, berjanji untuk terus semangat menjalani kehidupan.
6	Bagaimana guru BK dalam menumbuhkan percaya diri dan motivasi siswa?	Disuruh banyak latihan, banyak membaca buku pengetahuan, sama berlatih untuk adzan, membaca hadist Nabi yang maju di depan itu mbak. Harus selalu optimis gitu mbak.
7	Bagaimana guru BK dalam	Dinasehatin, diberi metode terapi untuk



menangani kecemasan siswa saat berpidato di depan umum?	berdo'a gitu mbak. Kita disuruh menghadirkan Allah dalm hati kita, tenangkan pikiran dan harus tetap senyum.
---	--

Nama : Duwi (Nama Samaran)

Kelas : VII D

Jenis kelamin : Perempuan

No	Wawancara	Jawaban
1	Apakah kamu pernah mengunjungi BK?	Pernah.
2	Mengapa kamu mengunjungi BK?	Karena dipanggil sama guru BK
3	Bisa diceritakan masalah apa yang pernah kamu alami dan ditangani langsung oleh guru BK?	Masalah dengan teman. Minder, kurang bisa berbaur. Takut kalo disuruh tampil di depan umum.
4	Bagaimana proses bimbingan dan konseling yang dilakukan guru BK?	Prosesnya, ya awanya ditanya kabar, ditanya kenapa bisa grogi, takut. Diberi nasehat, saran, dikasih tahu doa biar lancar berbicara, di suruh latihan di rumah. Berbaur dengan teman sebanyak-banyaknya. Habis itu ngis lembar konseling.
5	Bagaimana jalan keluar dari masalah kamu?	Dimint untuk terus berlatih, jangan mudah menyerah, kalo orang lain mengejek harus membalas dengan kebaikan, berjanji untuk terus semangat menjalani kehidupan.
6	Bagaimana guru BK dalam menumbuhkan percaya diri dan motivasi siswa?	Harus banyak latihan, ya sama kayak teman-teman yang lain mbk. hehe
7	Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berpidato di depan umum?	Terapii mbak. Biasanya diberi tau do'anya biar kita bisa lancar saat berpidato. Dibantu guru Mapel juga, didampingi samapi bisa mbak.

Nama : Rima (Nama Samaran)

Kelas : VII D

Jenis kelamin : Perempuan

No	Wawancara	Jawaban
1	Apakah kamu pernah mengunjungi BK?	Pernah.
2	Mengapa kamu mengunjungi BK?	Karena dipanggil sama guru BK
3	Bisa diceritakan masalah apa yang pernah kamu alami dan ditangani langsung oleh guru BK?	Masalah dengan teman. Takut kalo disuruh bicara di depan umum. Apalagi waktu disuruh pidato.
4	Bagaimana proses bimbingan dan konseling yang dilakukan guru BK?	Prosesnya, ya awalnya ditanya kabar, ditanya kenapa bisa grogi, takut. Diberi nasehat, saran, dikasih tahu doa biar lancar berbicara, di suruh latihan di rumah. Berbaur dengan teman sebanyak-banyaknya. Habis itu ngis lembar konseling.
5	Bagaimana jalan keluar dari masalah kamu?	Diminta untuk terus berlatih, jangan mudah menyerah, kalo orang lain mengejek harus membalas dengan kebaikan, berjanji untuk terus semangat menjalani kehidupan.
6	Bagaimana guru BK dalam menumbuhkan percaya diri dan motivasi siswa?	Latihan-latihan dan latihan. Hehe. Dikasih nasehat, motivasi biar tetap percaya diri.
7	Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berpidato di depan umum?	Ada tips-tipsnya mbak, suruh latihan di depan cermin kalo di rumah, disuruh jalan-jaln dulu biar gak grogi. Tenang, bedo'a dulu. Biasanya gitu mbak. Sama guru Mapel juga sama, haru paham sama pidato kita.

## **PEDOMAN WAWANCARA I**

### **1. Untuk kepala sekolah**

- a. Bagaimana sejarah berdirinya MTs Negeri Yogyakarta 1?
- b. Bagaimana letak geografis MTs Negeri Yogyakarta 1?
- c. Apa visi, misi dan tujuan MTs Negeri Yogyakarta 1?
- d. Berapa jumlah siswa siswi di MTs Negeri Yogyakarta 1?
- e. Bagaimana pembagian personil BK MTs Negeri Yogyakarta 1?
- f. Bagaimana pembagian tuga Bk di MTs Negeri Yogyakarta 1?
- g. Bagaimana peran guru BK di MTs Negeri Yogyakarta 1?
- h. Apa tujuan diadakannya BK di MTs Negeri Yogyakarta 1?
- i. Apakah guru BK mempunyai andil dalam menangani kecemasan siswa berbicara di depan umum?
- j. Selain guru BK siapa saja yang menangani siswa bermasalah, khususnya kecemasan siswa berbicara di depan umum?
- k. Bagaimana metode guru BK dalam menangani kecemasan siswa berbicara di depan umum tersebut (metode individu), jika ada metode lain seperti apa?

### **2. Untuk guru BK**

- a. Berapa jumlah guru Bk dan tugasnya?
- b. Bagaimana program kerja BK?
- c. Berpa jumlah siswa yang bermasalah dalam kecemasan siswa berbicara di depan umum?

- d. Bagaimana latar belakang siswa di MTs Negeri Yogyakarta 1?
- e. Apakah masalah kecemasan sering dialami oleh siswa?
- f. Bagaimana sarana dan fasilitas guru BK dalam menangani kecemasan siswa berbicara di depan umum?
- g. Bagaimana penanganan yang dilakukan guru BK untuk menangani kecemasan siswa berbicara di depan umum?
- h. Bagaimana hasil yang dicapai dalam penanganan tersebut?
- i. Apakah dalam pemberian bimbingan dan konseling menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an (metode islami)?
- j. Apakah ada metode konseling individu secara khusus yang dilakukan guru BK?
- k. Apakah guru BK kerjasama dengan pihak luar sekolah?

### **3. Untuk Siswa**

- a. Apakah pernah mengunjungi BK dan apa alasannya?
- b. Apa masalah yang dihadapi?
- c. Pernahkah mengikuti bimbingan individu, kelompok *peer counseling*?
- d. Bagaimana penanganan guru BK?
- e. Dalam penanganannya apakah siswa mendapatkan solusi dari masalah yang dihadapi?
- f. Apakah siswa mau terbuka dan mampu mengungkapkan masalah atau perasaan?

## PEDOMAN WAWANCARA II

### 1. Interview kepada guru BK MTs Negeri Yogyakarta 1

- a. Bagaimana cara mengatasi kecemasan siswa?
- b. Aspek apa saja dan faktor apa saja yang menjadi penyebab adanya kecemasan?
- c. Apa tujuan dari layanan atau metode konseling individu pada anak yang cemas?
- d. Apa saja kendala-kendala yang dihadapi guru BK dalam menangani kecemasan siswa berbicara di depan umum?
- e. Bagaimana kondisi psikis siswa saat guru BK memberikan layanan?
- f. Adakah pengaruh kecemasan berbicara di depan umum terhadap prestasi belajar dan motivasi belajar siswa?
- g. Bagaimana hubungan siswa kelas VII, VIII, IX dengan guru BK?
- h. Bagaimana menumbuhkan keterampilan, kecakapan, dan keberanian pada diri siswa?
- i. Bagaimana cara guru BK dalam melatih keberanian pada diri siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum?
- j. Bagaimana melatih pengendalian diri siswa?
- k. Bagaimana menumbuhkan keberanian dan motivasi pada siswa?
- l. Bagaimana guru BK membuka hati dan menjelajahi emosi siswa terkhusus pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum?

- m. Bagaimana menumbuhkan sikap tenang, optimis, percaya diri, pada siswa
- n. Metode konseling individu seperti apa yang dilakukan oleh guru BK?

## **2. Interview kepada siswa**

- a. Bagaimana sikapmu ketika ada temanmu yang mengalami kecemasan saat berpidato di depan umum?
- b. Kalau ada temanmu yang sakit atau butuh bantuan apa yang harus kamu lakukan?
- c. Apakah ada guru yang disenangi?
- d. Apakah kamu suka membantu temanmu di sekolah?
- e. Apakah kamu suka membantu gurumu di sekolah?
- f. Hal apa yang kamu lakukan ketika melihat temanmu cemas saat berpidato di depan umum?
- g. Bagaimana guru BK dalam menumbuhkan percaya diri dan motivasi siswa?
- h. Bagaimana guru BK dalam menangani kecemasan siswa saat berpidato di depan umum?

## **3. Interview kepada guru 4 (empat) bidang Bahasa (Bahasa Arab, Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, dan Bahasa Jawa)**

- a. Bagaimana cara menangani siswa yang cemas saat berpidato?
- b. Bagaimana melatih siswa agar lancar berpidato didepan umum?
- c. Apa saja faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa saat berpidato?

- d. Apa kendala-kendala yang dihadapi guru BK saat melatih siswa berpidato?
- e. Bagaimana cara menumbuhkan kecakapan siswa agar mahir berpidato?
- f. Kriteria siswa yang seperti apa yang dipilih oleh guru?



## **PEDOMAN OBSERVASI**

1. Letak MTs Negeri Yogyakarta 1 dan lingkungan sekitar
2. Sarana dan prasarana yang ada di ruang BK
3. Keadaan siswa di MTs Negeri Yogyakarta 1
4. Struktur Organisasi BK di MTs Negeri Yogyakarta 1

## **PEDOMAN DOKUMENTASI**

1. Letak geografis dan batas-batas MTs Negeri Yogyakarta 1
2. Keadaan dan jumlah guru di
3. Prinsip-prinsip BK
4. Fungsi BK
5. Tujuan BK
6. Program Kerja BK
7. Ruang lingkup BK
8. Pembagian tugas BK
9. Mekanisme pelaksanaan BK
10. Data masalah siswa yang pernah ditangani dari Identifikasi Kebutuhan dan Masalah Siswa (IKMS)





Nomor : UIN.02/DD.I/PP.00.9/ 813 /2014  
Lamp. : Proposal Skripsi  
Hal : Permohonan izin penelitian

Yogyakarta, 29 April 2014

Kepada Yth.  
Kepala MTsN Yogyakarta 1  
Jl. Magelang Km 4, Sinduadi, Mlati  
di  
Sleman

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat bahwa terkait dengan bahan penulisan skripsi/thesis, bersama ini mohon izin mengadakan riset/penelitian bagi mahasiswa kami Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta di bawah ini :

Nama : Fatmawati  
NIM : 10220007  
Semester : VIII  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Alamat : Jl Marsda Adisucipto Yogyakarta  
Judul Skripsi : Metode Konseling Individu dalam Menangani Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Umum di MTs Negeri Yogyakarta 1  
Pembimbing : Drs. H. Abdullah, M.Si.  
Metode Penelitian : Deskriptif Kualitatif  
Waktu : 30 April s.d. 30 Juli 2014

Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini kami sampaikan desain penelitian dimaksud sebagaimana terlampir.

Demikian atas izin dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan I



Drs. Musthofa, M.Si.  
No. 19680103 199503 1 001

Tembusan :  
1. Dekan (sebagai laporan);  
2. Yang bersangkutan;  
3. Peringgal.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1663 / 2014

TENTANG  
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,  
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbang/1615/2014  
Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 02 Mei 2014

MENGIZINKAN :

Kepada :  
Nama : FATMAWATI  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10220007  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta  
Alamat Rumah : Wringin Purwobinangun, Pakem, Sleman  
No. Telp / HP : 085743822592  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**METODE KONSELING INDIVIDU DALAM MENANGANI KECEMASAN  
SISWA BERBICARA DI DEPAN UMUM DI MTs NEGERI YOGYAKARTA 1**  
Lokasi : MTs Negeri Yogyakarta 1  
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 02 Mei 2014 s/d 02 Agustus 2014

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 2 Mei 2014

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kepala Kantor Kementerian Agama Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Mlati
6. Ka. MTs Negeri Yogyakarta 1
7. Dekan Fak. Dakwah & Kamunikasi - UIN Suka Yk.
8. Yang Bersangkutan

Sekretaris

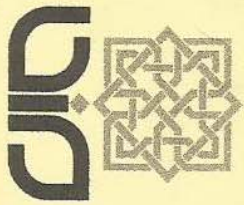
u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

ERNY MARYATUN, S.IP, MT

Pembina, IV/a

NIP 19720411 199603 2 003



KEMENTERIAN AGAMA RI.  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
FAKULTAS DAKWAH  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230

## SERTIFIKAT

Nomor : UIN.02/DD.3/PP.00.9/128.a/2011

Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menyatakan bahwa :

Nama : **Fatmawati**  
NIM : **10220007**  
Jurusan : **BPI**

dinyatakan **LULUS** dalam kegiatan Mentoring Agama (Baca Qur'an) tahun akademik 2010/2011 yang diselenggarakan oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada tanggal 1 Desember 2010 sampai 14 Januari 2011.

Yogyakarta, 14 Januari 2011

An. Dekan Fakultas Dakwah  
Pembantu Dekan III

Drs. Mukh. Sahlan. M.Si

NIP: 196805011993031006





UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PKSI**

Psikologi, Komputer & Sistem Informatika

# Sertifikat

## PELATIHAN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : FATMAWATI  
 NIM : 10220007  
 Fakultas : Dakwah  
 Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
 Dengan Nilai :

No	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1	Microsoft Word	80	B
2	Microsoft Excel	80	B
3	Microsoft Power Point	80	B
4	Internet	80	B
Total Nilai		80	B
Predikat Kelulusan		Memuaskan	

Yogyakarta, 05 September 2011

Kepala PKSI

Dr. Agung Fatwanto, S.Si, M.Kom.

NIP. 19770103 200501 1 003





KEMENTERIAN AGAMA  
REPUBLIK INDONESIA

I J A Z A H

**MADRASAH ALIYAH**  
**PROGRAM : ILMU PENGETAHUAN ALAM**

TAHUN PELAJARAN 2009/2010

Nomor: MA.25/12.05/PP.01.1/100/2010

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Madrasah Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta menerangkan bahwa:

nama : FATMAWATI  
tempat dan tanggal lahir : Sleman, 27 Maret 1992  
nama orang tua : Basirman  
madrasah asal : MA Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta  
nomor induk : 8829

**LULUS**

dari satuan pendidikan berdasarkan hasil Ujian Nasional dan Ujian Madrasah serta telah memenuhi seluruh kriteria sesuai dengan peraturan perundang-undangan.



Yogyakarta, 5 Juni 2010

Kepala Madrasah,



[Signature]

Dra. Fauziah Tri Astuti, M.A

NIP. 19630109 199303 2 002

**MA 12000752**



## شهادة

الرقم: UIN.02/L.0/PP.00.9/283.a/2014

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن :

الاسم : Fatmawati

تاريخ الميلاد : ٢٧ مارس ١٩٩٢

قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ١٦ يناير ٢٠١٤ ،  
وحصلت على درجة :

٥٣	فهم المسموع
٤٣	التراكيب النحوية والتعبيرات الكتابية
٢٤	فهم المقروء
٤٠٠	مجموع الدرجات

\*هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكرتا، ٢٣ يناير ٢٠١٤

المدير  
الدكتور الخرج صفي الله الماجستير  
رقم التوظيف: 1971.0282.0000.31.001





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
**Sertifikat**

Nomor : UIN.02/L.2/PP.06/ 2885/ 2013

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memberikan sertifikat kepada :

Nama : Fatmawati  
Tempat, dan Tanggal Lahir : Sleman, 27 Maret 1992  
Nomor Induk Mahasiswa : 10220007  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Integrasi-Interkoneksi Tematik Posdaya Berbasis Masjid Semester Khusus, Tahun Akademik 2012/2013 (Angkatan ke-80), di :


Lokasi : Monggol 1  
Kecamatan : Saptosari  
Kabupaten/Kota : Gunungkidul  
Daerah Istimewa Yogyakarta

dari tanggal 16 Juli s/d. 9 September 2013 dan dinyatakan LULUS dengan nilai 95.17 ( A )  
Sertifikat ini diberikan sebagai bukti yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan status intrakurikuler dan sebagai syarat untuk dapat mengikuti ujian Munaqasyah Skripsi.

Yogyakarta, 16 Oktober 2013

Ketua,



  
Zamzam Afandi, M.Ag., Ph.D  
NIP. : 19631111 199403 1 002



# Sertifikat

Nomor : /C.2.PAN.OPAK-UIN-SUKA/IX/2010

Diberikan Kepada :

**FATMAWATI**

Sebagai :

**PESERTA**

Orientasi Pengenalan Akademik & Kemahasiswaan (OPAK) 2010

Tema :

**Membangun Nalar Kritis Mahasiswa sebagai Pengawal Rakyat dalam Mewujudkan Nilai-nilai Pancasila**

Diselenggarakan Oleh Panitia Orientasi Pengenalan Akademik & Kemahasiswaan (OPAK) 2010  
Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
di Kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tanggal 23 - 25 September 2010

Yogyakarta, 25 September 2010

Mengetahui :

Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA)  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Panitia OPAK 2010  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Prof. Dr. H. Ma'ruf Mustam Siregar, MA  
NIP. 19591001 198703 1002



Fika Taufiqurrahman  
Presiden



Marzuki  
Ketua

Nurdiansyah Dwi Sasongko  
Sekretaris







KEMENTERIAN AGAMA RI  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

**SERTIFIKAT**

Nomor: UIN.02/BKI/PP.00.9/358/2014

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKl) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menyatakan bahwa :

**F A T M A W A T T I**  
**NIM : 10220007**

Dinyatakan **LULUS** dalam **Praktikum Bimbingan dan Konseling Islam** yang diselenggarakan oleh Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKl) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta di MTsN Yogyakarta 1, pada bulan Oktober s.d. Desember 2013, dengan nilai : **A**

Demikian sertifikat ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Februari 2013



Dean  
Ketua Jurusan BKl  
Muhsin, S.Ag., MA.  
NIP. 19700403 200312 1 001



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA



Nomor: UIN.02/R.Km/PP.00.9/2845.a/2010

# Sertifikat


diberikan kepada:

NAMA : FATMAWATI  
NIM : 10220007  
Jurusan/Prodi : BPI

atas keberhasilannya menyelesaikan semua tugas workshop  
**SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI**  
Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Tahun Akademik 2010/2011  
Tanggal 28 s.d. 30 September 2010 (20 jam pelajaran) sebagai:

## PESERTA

Yogyakarta, 1 Oktober 2010  
a.n. Rektor

  
Penjabat Rektor Bidang Kemahasiswaan

Prof. Dr. H. Maragustam Siregar, M.A.

KIP 2495910014987031002





## TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No : UIN.02/L.5/PP.00.9/295.b/2014

Herewith the undersigned certifies that:

Name : **Fatmawati**  
Date of Birth : **March 27, 1992**  
Sex : **Female**

took TOEC (Test of English Competence) held on **February 7, 2014** by Center for Language Development of Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta and got the following result:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	<b>41</b>
Structure & Written Expression	<b>47</b>
Reading Comprehension	<b>52</b>
<b>Total Score</b>	<b>467</b>

\*Validity : 2 years since the certificate's issued



Yogyakarta, February 12, 2014  
Director  
  
Dr. H. Shofiyullah Mz., S.Ag, M.Ag  
NIP. 19710528 200003 1 001