

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING MENGATASI KECEMASAN  
BERBICARA DI DEPAN UMUM PESERTA DIDIK KELAS VII SMP  
MUHAMMADIYAH AL GHIFARI BATANGHARI**

**SKRIPSI**



**OLEH  
ELLA ARMAICHI  
NPM. 14130009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO**

**2022**



**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING MENGATASI MENGATASI  
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PESERTA DIDIK KELAS VII  
SMP MUHAMMADIYAH AL GHIFARI BATANGHARI**

**SKRIPSI**

**Diajukan  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana**

**ELLA ARMAICHI  
NPM. 14130009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO  
2022**

## ABSTRAK

**Armaichi, Ella, 2022.** *Upaya Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Peserta Didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari.* Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Pembimbing (I) Mudaim, M.Si., (II) Hadi Pranoto, M.Pd.

**Kata Kunci:** *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling, Kecemasan Berbicara di Depan Umum*

Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari. 2) Untuk mengetahui upaya guru BK terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari.

Desain penelitian ini adalah penelitian kualitatif menggunakan Metode Wawancara. Kehadiran peneliti sebagai pengumpul data penelitian sekaligus menganalisis data. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis data deskriptif induktif.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah melihat gambaran kecemasan yang di alami peserta didik dan melihat upaya yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi kecemasan berbicara pada peserta didik menunjukkan kecemasan dalam berbicara mulai berkurang dan peserta didik sudah tidak gemetaran atau gugup saat di minta berbicara ke depan umum (kelas). Dengan kata lain penelitian ini menunjukkan hasil yang positif terhadap peserta didik kelas VII SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari yang mengalami Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

## ABSTRAK

**Armaichi, Ella**, 2022. *The Efforts of the Guidance and Counseling Teacher to Overcome the Anxiety of Speaking in Public for the Students SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari*. Essay. Guidance and Counseling Study Program. Mentor (1) Mudaim, M.Si. (2) Hadi Pranoto, M.Pd.

**Keywords:** *The efforts Gudance and Counseling Teacher, Publik Speaking Anxiety*

*The aims of this study were 1) To describe the Public Speaking Anxiety of students at SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari. 2) To find out the efforts of Guidance and Counseling Teachers on Public Speaking Anxiety in Studen SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari.*

*The desain of this research is a qualitative research using the interview method. The presence of the researcher as a data collector as well as analyzing the data. The instrumen in this study used interview sheets, observation and documentation. Data analysis used descriptive inductive data analysis.*

*The conclusion of this study is to look at the description of anxiety experienced by students and see the efforts made by Guidance and Counseling Teachers in Reducing Speaking Anxiety students show that speaking anxiety begins to decrease and students are no longer shaking or nervouse when asked to speak in public speaking (class). In other words this study showed positive results for seventh grade students of SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari who experienced public speaking anxiety.*

## PERSETUJUAN

Skripsi ELLA ARMAICHI ini,  
Telah diperbaiki dan disetujui untuk diuji

Metro, 01 Noveber 2021

Pembimbing I




Mudaim, M.Si  
NIDN. 0210117902

Pembimbing II



Hadi Pranoto, M.Pd  
NIDN. 0219079101

Ketua Program Studi



Agus Wibowo, M.Pd  
NIDN. 0222118203

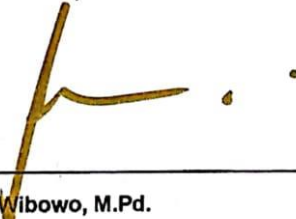
## PENGESAHAN

Skripsi oleh ELLA ARMAICHI ini,  
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada tanggal 12 November 2021

Tim Penguji

  
\_\_\_\_\_. Ketua  
Mudaim, M.Si.

  
\_\_\_\_\_. Sekretaris  
Hadi Pranoto, M.Pd.

  
\_\_\_\_\_. Penguji Utama  
Agus Wibowo, M.Pd.

Mengetahui,  
Dekan KIP  
  
\_\_\_\_\_  
Drs. PARTONO, M.Pd.  
NIP. 19660413 199103 1 003

## MOTTO

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿٦﴾

Terjemahan:

“Dan Barang siapa yang berjihad, maka sesungguhnya jihatnya adalah untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.

(Q.S. Al. ‘Ankabut: 06)

“Dengan sujud, maka yang gelap akan akan di terangkan, yang gelisah akan ditenangkan, yang bersedih akan di bahagiakan, yang patah akan dipulihkan, Segera, sesegeranya. Dialah ALLAH asy-syaafi (yang maha penyembuh)”

(Ella Armaichi)



## PERSEMBAHAN

Puji syukur atas segala kemudahan yang diberikan Allah SWT dalam menyelesaikan penulisan skripsi. Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Ayahanda dan Ibunda yang tiada henti menyemangati saya, membimbing saya, dan memberikan segalanya yang saya inginkan hingga seperti sekarang ini. Terima kasih untuk Ibunda dan Ayahanda saya sangat menyanyangi kalian lebih dari apapun.
2. Ayahanda Mudaim, M.Si yang sabar membimbing skripsi ini dengan penuh kesabaran dalam mengerjakan skripsi serta mendidik dan menasehati saya menjadi lebih baik lagi.
3. Ayahanda Hadi Pranoto, M.Pd yang sabar membimbing skripsi ini dengan penuh kesabaran dalam mengerjakan skripsi serta mendidik dan menasehati saya menjadi lebih baik lagi.
4. Bapak dan ibu dosen Prodi Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro yang telah mengajarkan saya selama ini sehingga saya mendapatkan ilmu yang sangat berguna sampai kapan pun.
5. Kepala sekolah dan dewan guru SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari Lampung Timur yang telah memberikan kesempatan saya dalam menyelesaikan penelitian skripsi.
6. Calon pendamping hidup saya, Beny andriansyah yang selalu sabar mendampingi, sabar menemani saya, serta bersedia mencurahkan segala waktu dan tenaganya dalam membantu proses penyelesaian Skripsi.
7. Adik-adik kandung saya, Fikram arjuta, Rafa Arnada dan Kaheel Arfa yang selalu memberi suport dan dukungan kepada saya, baik secara moril maupun Materil dalam penyelesaian skripsi.
8. Seluruh teman seangkatan maupun adik-adik tingkat terkhusus prodi Bimbingan dan Konseling Yang telah bersedia membantu saya dalam penyelesaian skripsi.
9. Almamater Universitas Muhammadiyah Metro.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### ***Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh***

Allhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Banyak pihak yang berperan baik secara langsung maupun tidak langsung, karena ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Metro.
2. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Metro.
3. Bapak Mudaim, M.Si selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Hadi Pranoto, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Universitas Muhammadiyah Metro, khususnya dosen pada Program Studi Bimbingan Konseling.
6. Kepala sekolah dan dewan guru di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari Lampung Timur.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran senantiasa penulis harapkan.

### ***Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh***

Penulis

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

### PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Ella Armaichi  
NPM : 14130009  
Jurusan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Peserta Didik Kelas VII SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari" adalah karya saya dan bukan hasil plagiat.

Apabila di kemudian hari terdapat unsur plagiat dalam skripsi tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik sarjana dan akan mempertanggungjawabkannya secara hukum.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Metro, Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Ella Armaichi  
NPM. 14130009

**SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN  
(SIMILARITY CHECK)**



**UNIT PUBLIKASI ILMIAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
METRO**

**SURAT KETERANGAN  
UJI KESAMAAN (SIMILARITY CHECK)**

Nomor: 2645/II.3.AU/F/UPI-UK/2021

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

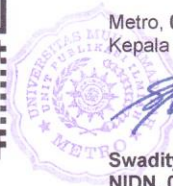
Nama : ELLA ARMAICHI  
NPM : 14130009  
Jenis Dokumen : SKRIPSI

**JUDUL:**

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PESERTA DIDIK SMP MUHAMMADIYAH AL GHIFARI BATANGHARI**

Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Turnitin*. Dokumen yang telah diperiksa dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase  $\leq 20\%$ . Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 06 Januari 2022  
Kepala Unit,

Swaditya Rizki, S.Si., M.Sc.  
NIDN. 0224018703

**Alamat:**

Jl. Ki Hajar Dewantara No.116  
Iringmulyo, Kec. Metro Timur Kota  
Metro, Lampung, Indonesia

**Website:** [www.upi.ummetro.ac.id](http://www.upi.ummetro.ac.id)  
**E-mail:** [upi@ummetro.ac.id](mailto:upi@ummetro.ac.id)

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN LOGO .....	iii
HALAMAN JUDUL .....	iii
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>RINGKASAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
KATA PENGANTAR .....	x
<b>KETERANGAN TIDAK PLAGIAT.....</b>	<b>xi</b>
<b>SURAT KETERANGAN HASIL UJI KESAMAAN (<i>Similarity Check</i>).....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Keterbatasan Penelitian.....	6
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	6

### **BAB II KAJIAN LITERATUR**

A. Kecemasan Berbicara .....	7
1. Pengertian Kecemasan Berbicara.....	7
2. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara.....	8
3. Komponen Kecemasan Berbicara .....	10
4. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara .....	11
5. Jenis-jenis Kecemasan Berbicara .....	12
B. Layanan Bimbingan dan Konseling.....	13
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	13
2. Fungsi dan Tujuan Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah .....	14
3. Karakteristik Guru Bimbingan dan Konseling.....	16
4. Fungsi dan Peranan Guru BK di Sekolah .....	19
5. Syarat-syarat Guru Bimbingan dan Konseling.....	20
C. Hubungan antara Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	21
D. Kerangka Pikir.....	22

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	23
1. Pendekatan Penelitian .....	23
2. Jenis Penelitian .....	24

B. Kehadiran Peneliti .....	24
C. Data dan Sumber Data .....	25
1. Data .....	25
2. Sumber Data .....	26
D. Teknik Pengumpulan Data .....	26
E. Analisis Data .....	28
F. Pengecekan Keabsahan Temuan .....	31
G. Tahap-tahap Penelitian .....	32

#### **BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITI**

A. Profil SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari.....	33
1. Sejarah Singkat SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari .....	33
2. Visi dan Misi SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari .....	33
a. Visi Sekolah.....	33
b. Misi Sekolah .....	33
3. Keadaan Peserta Didik .....	34
4. Keadaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan .....	34
B. Kategorisasi dan Pengkategorian Data .....	34
1. Kategori Data .....	34
2. Pengorganisasian Data .....	35
C. Paparan Data dan Temuan Penelitian .....	36
1. Paparan Data .....	36
a. Data yang Diperoleh dari subyek 1 .....	36
1). Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang Muncul pada Subyek 1 .....	36
2). Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Subyek 1 .....	37
3). Dampak Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Subyek 1 .....	38
b. Data yang Diperoleh dari subyek 2 .....	39
1). Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang Muncul pada Subyek 2 .....	39
2). Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Subyek 2 .....	40
3). Dampak Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Subyek 2 .....	40
c. Data yang Diperoleh dari subyek 3 .....	41
1). Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang Muncul pada Subyek 3 .....	41
2). Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Subyek 3 .....	42
3). Dampak Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Subyek 3 .....	43
D. Upaya yang dilakukan untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	42
E. Hasil yang diperoleh dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	<b>44</b>
F. Temuan Peneliti .....	45

## **BAB V PEMBAHASAN**

A. Ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	47
B. Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum....	48
C. Dampak Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	50
D. Usaha untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	50
E. Hasil yang Diperoleh dalam Rangka Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	51

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Kisi-kisi Pedoman Wawancara .....	29
2. Keadaan Peserta Didik .....	34
3. Keadaan Pendidik dan Tenaga Kerja.....	34



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir lembar berita acara seminar proposal .....	58
2. Lembar pengesahan proposal .....	59
3. SK Bimbingan Skripsi .....	60
4. Surat izin penelitian.....	61
5. Surat persetujuan izin penelitian .....	62
6. Instrumen validasi penelitian .....	63
7. Kartu bimbingan.....	71
8. Kisi-kisi Wawancara.....	74
9. Pedoman Wawancara .....	75
10. Dokumentasi penelitian .....	89
11. Riwayat Hidup .....	91

