

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM KELAS VII
DI SMP NEGERI 2 KOBA BANGKA TENGAH**



SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh :

MUTIARA

2115073

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2026



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-78/BKPI/5.5/PP.00.9/01/2026**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Mutiara
NIM : 2115073
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik cognitive restructuring terhadap kecemasan siswa saat berbicara di depan umum kelas VII di SMP N 2 Koba Bangka Tengah

Hasil cek plagiasi sebesar 24%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 21 Januari 2026
Ka. Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutiara

NIM : 2115073

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Kelas VII DI SMP Negeri 2 Koba Bangka Tengah"** ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 6 Oktober 2025
Yang Menyatakan

A 10,000 Indonesian Rupiah banknote is shown, partially obscured by a black ink signature. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA' and 'DAPAT MENDAPAT'.

Mutiara
NIM. 2115073



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Mutiara
NIM : 2115073
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : BKPI
Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelas VII Di Smp Negeri 2 Koba Bangka Tengah

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat di munaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Dr. Nuzumarijal, M. Pd
NIP. 198611282018011001

Bangka,

Pembimbing II

Atik Rahmaniyyar, M. Pd
NIP. 198512182020122007

ii



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov.Kep. Bangka Belitung BANGKA 33173
E-mail: humas@iainsababel.ac.id Website: www.iainsababel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali konsultasi dan mengamati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : Mutiara

NIM : 2115073

Prodi : BKPI

Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Kelas VII Di SMP Negeri 2 Koba Bangka Tengah

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 31 Maret 2026

Konsultan I

Konsultan II

Diah Maitasari, M.Si

NIP. 199005292019032008

Nurul Fawah Isro'i, M.Pd

NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 069.B9/FT/PP.00.9/04/2026

Skripsi dengan judul: Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Kelas VII di SMP Negeri 2 Koba Bangka Tengah

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Mutiara
NIM : 2115073
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 04 Februari 2026 dengan nilai B (85.30), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji I,

Diah Meitikasari, M.Si
NIP. 19900529 201903 2 008

Ketua Panitia

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Pembimbing II,

Atik Rahmanyar, M.Pd
NIP. 19851218 202012 2 007

Penguji II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Bangka, 02 April 2026
Dekan Fakultas Tarbiyah,



Dr. H. Sihena, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani suatu jiwa melainkan sesuai dengan
kesanggupannya”

~QS. Al Baqarah:286~

“Dengan kesabaran, langkah kecil pun akhirnya membawa pada
keberhasilan besar”

~Mutiar~

“Aku belajar bahwa kesabaran adalah cara paling lembut untuk mencintai proses. Bahwa yang pelan pun bisa sampai, dan yang dijaga dengan tulus akhirnya tumbuh menjadi suatu yang indah. Seperti hidup yang pelan-pelan memelukku kembali’ aku pun akhirnya sampai pada keberhasilanku.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis persembahkan:

1. Kepada kedua orang tua yang sangat penulis cintai. Bapakku Indera dan Makku Ita. Terima kasih atas setiap doa yang kalian panjatkan tanpa pernah aku ketahui waktunya, atas setiap langkah yang kalian dahului dengan harapan terbaik untuk anak mu ini. Kalian adalah alasan aku mampu berdiri sejauh ini dengan hati yang kuat, pikiran yang matang, dan keyakinan bahwa segala perjuangan akan menemukan jalannya. Dari kalian aku belajar bahwa kasih sayang tidak selalu lantang, tetapi hadir dalam bentuk pengorbanan yang diam, bahwa kesabarannya bukan hanya menunggu, melainkan terus menguatkan meski dunia terasa berat. Semoga karya ini menjadi setitik balas untuk segala kebaikan yang tak pernah bisa kutandingkan, dan semoga Allah membalas setiap lelah dan cinta kalian dengan kebahagiaan yang berlipat lipat.
2. Kepada cinta kasih saudara-saudara penulis, (Ira, Tira, Sintia Rehan, Maura Khadijah (alm). Terima kasih teman perjalanan yang paling jujur dan paling setia. Dalam canda, perselisihan kecil, perhatian yang sering

tak terucap, dan dukungan yang selalu hadir saat aku membutuhkannya kalian telah menjadi bagian penting dari kekuatan yang menuntunku menyelesaikan perjalanan ini.

3. Almameter tercinta IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas Tarbiyah.
4. Kepada teman seperjuangan (Rini Andrayani dan Galuh Rahmadini). Terima Kasih atas tawa yang menguatkan cerita yang menenangkan, bantuan kecil yang berarti besar, dan kebersamaan yang membuat setiap hari terasa lebih ringan. Semoga keberhasilan ini menjadi kenangan manis yang akan selalu kita ingat sebagai bagian perjalanan hidup masing-masing.
5. Kepada kamar tengah (Delia, Windi, Wardah, Feren). Terima kasih atas kebersamaan yang tidak hanya mengajarkan arti kerja sama, tetapi juga ketulusan dalam membantu tanpa pamrih. Kalian telah menjadi sumber semangat yang membuat perjalanan ini jauh lebih mudah dijalani. Dari kalian terutama Delia aku belajar arti saling mendukung, berbagai beban dan bergerak bersama menuju tujuan yang sama.
6. Almameter tercinta IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas Tarbiyah.
7. Kepada diri ku sendiri, Mutiara. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih untuk setiap air mata yang tidak terlihat, setiap lelah yang tidak terucap, dan setiap langkah kecil yang terus kau ambil meski dunia terasa berat. Aku bangga karena kamu tidak menyerah karena kamu

memilih untuk terus melangkah ketika semuanya terasa sulit. Dari proses yang panjang ini, kamu belajar bahwa keteguhan hati, kesabaran, dan keyakinan adalah cahaya yang selalu menuntunmu menuju keberhasilan. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa kamu lanyak atas segala kebaikan yang datang, dan bahwa perjalananmu masih panjang dengan diri yang kuat.

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP KECEMASAN SAAT
BERBICARA DI DEPAN UMUM KELAS VII DI SMP NEGERI 2 KOBA
BANGKA TENGAH**

Mutiarra

2115073

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya kecemasan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Koba saat berbicara di depan umum. Kondisi ini tampak dari gejala fisik seperti tangan gemetar, keringat berlebih, jantung berdebar, suara bergetar, serta gejala kognitif berupa pikiran negatif, rasa takut salah, dan kurang percaya diri. Kecemasan tersebut berdampak pada terganggunya kemampuan siswa dalam menyampaikan pendapat, melakukan presentasi, serta mengikuti pembelajaran secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan, tingkat kecemasan siswa, serta efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest–Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria memiliki tingkat kecemasan tinggi. Teknik pengumpulan data terdiri dari observasi, angket kecemasan berbicara didepan umum, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berjalan dalam tiga tahap, meliputi tahap pembentukan, kegiatan, dan pengakhiran, serta dilaksanakan melalui beberapa sesi yang berfokus pada latihan pernapasan, pelepasan otot, pengelolaan pikiran, dan pengembangan ketenangan menghadapi situasi berbicara di depan umum. Tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi, dengan skor pretest siswa berkisar antara 158–173. Setelah diberikan layanan, terjadi penurunan signifikan pada skor posttest yang berada pada kategori rendah, yaitu berkisar pada 105–115. Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kecemasan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

Kata-Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik restructuring, Kecemasan, berbicara di depan umum.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadiran Allah SWT Penguasa langit dan bumi atas berkah dan anugrah yang tak terbatas yang diberikan dalam hidup ini, beserta junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Kelas Vii Di Smp Negeri 2 Koba Bangka Tengah” guna memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.


Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, arahan serta dorongan dari berbagai belah pihak. Oleh karena itu dengan segala syukur dan kerendahan hati, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta staf.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus Penasihat Akademik.
4. Ibu Atik Rahmaniyar, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dengan baik selama perkuliahan serta membimbing dalam proses penyelesaian skripsi ini.

5. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah mengajarkan apa arti perjuangan, khususnya dosen fakultas tarbiyah.
6. Ibu Nur Aisyah, S.Pd selaku kepala Sekolah SMP N 2 Koba Bangka Tengah.
7. Bapak Paizal Patra, S.Pd selaku guru BK di SMP N 2 Koba Bangka Tengah.
8. Rekan-rekan mahasiswa/i BKPI angkatan 2021, KKN Desa Dendang dan PPLk SMPN 4 SimpangKatis. Terima kasih atas kenangan dan pengalamanya.
9. Semua pihak yang tidak tercantum namanya penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas penyelesaian tugas akhir ini.
10. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya Mutiara yang sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri sendiri, mari bekerjasama untuk lebih berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari kehari.

Demikian skripsi ini adanya, penulis menyadari betul bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan penulis skripsi ini bisa memberikan banyak manfaat. Akhirnya, segala saran dan kritik yang membangun untuk pengembangan skripsi ini, penulis terima lapang dada dan ikhlas

Bangka, 6 Oktober 2025
Yang Menyatakan


Mutfara
NIM. 2115073

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	.xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian	8
E. Telaah Pustaka	9
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Efektivitas	
1. Pengertian Efektivitas	16
B. Kecemasan Saat Berbicara di Depan Umum	18
1. Pengertian dan Ciri-Ciri Kecemasan Berbicara didepan Umum	18
2. Aspek Penyebab Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum	22
3. Ciri-Ciri Kecemasan	23
C. Konsep Layanan Bimbingan Kelompok	25
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	25
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	26
3. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok	27

4. Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok	28
D. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	32
1. Pengertian Teknik Cognitive Rescturing.....	32
2. Strategi Cognitive Rescturing Didasarkan Pada DNA Asumsi	34
3. Langkah Mengimplementasikan Teknik <i>Cognitive Rescturing</i>	34
4. Tujuan Teknik <i>Cognitive Rescturing</i>	36
5. Tahap-Tahapan Teknik <i>Cognitive Rescturing</i>	37
E. Manfaat Berbicara di Depan Umum Dalam Konteks Pendidikan	38
1. Tantangan Berbicara dalam di Depan Umum Bagi Siswa	38
2. Peran Bimbingan Kelompok dalam Pengatasai Tantangan Berbicara di Depan Umum.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	42
B. Variabel Penelitian	44
C. Prosedur Eksperimen	45
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
1. Layanan Konseling Kelompok dengan <i>Teknik Cognitive Rescturing</i>	46
E. Subjek Penelitian	46
F. Waktu Penelitian dan Tempat Penelitian	47
G. Populasi dan Sampel	48
H. Teknik Pengumpulan Data	49
I. Instrumen Penelitian	58
J. Uji Coba Instrumen	63
K. Teknik Analisis Data	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Hasil penelitian	70
1. Penerapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mengurangi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum di SMP Negeri 2 Koba Bangka Tengah.....	70

2. Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan <i>Teknik Cognitive Restructuring</i> Terhadap Kecemasan Siswa saat Berbicara Di Depan Umum Di SMP Negeri 2 Koba Bangka Tengah.....	72
B. Pembahasan Hasil Penelitian	79
1. Penerapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk mengurangi kecemasan siswa saat berbicara didepan umum di SMP Negeri 2 Koba Bangka Tengah	79
2. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Kecemasan Siswa Saat Berbicara Didepan Umum Kelas VII Di SMP Negeri 2 Koba Bangka Tengah	81
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 One Group <i>Pretest-Posttes Design</i>	43
Tabel III.2 Jumlah Populasi Penelitian	48
Tabel III.3 Jumlah Sampel Penelitian	48
Tabel III.4 Kriteria Tingkas Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Hasil Wawancara Guru Bk.....	51 55
Tabel III.6 Skor Jawaban Pertanyaan <i>Favourableb</i> dan <i>Unfavourable Skala</i> Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum.....	59
Tabel III.7 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum	59
Tabel III.8 Uji Validitas Instrumen Kecemasan Saat Berbicara di Depan Umum.....	63
Tabel III.9 Nilai Alpha Cronbach	67
Tabel IV.1 Interval Nilai <i>Pre-Test</i>	71
Tabel IV.2 Hasil <i>Pre-Test</i>	72
Tabel IV.3 Interval Nilai <i>Post-Test</i>	73
Tabel IV.4 Hasil Pengurangan Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum.....	74
Tabel IV.5 Hasil Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> Dan <i>Posttes Tests Of Normality</i>	75
Tabel IV.6 Hasil <i>Uji Paired Sampel T Test</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 2 Angket kecemasan siswa saat berbicara di depan umum
- Lampiran 3 Tabulasi Data Pretest Kecemasan Hasil Pengisian Angket
- Lampiran 4 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 5 Tabulasi Data Posttest Kecemasan Hasil Pengisian Angket
- Lampiran 6 SK Pembimbing
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 9 Kartu Bimbingan
- Lampiran 10 Dokumentasi Pretest, Treatment, dan Posttest
- Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

