

## ABSTRAK

Sulistiani, 2021, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Saat Presentasi Di MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan*, Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah IAIN Madura, Pembimbing Fathol Haliq, M.Si

**Kata kunci** : Konseling Kelompok, *Self Management*, Kecemasan Saat Presentasi

Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya siswa yang memiliki kecemasan saat presentasi dimana mereka merasa cemas, takut salah, malu, takut tidak bisa menjawab pertanyaan, takut siswa lain tidak membenarkan tindakannya sehingga hal ini membuat presentasi tidak berjalan maksimal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah *treatment* yang diberikan oleh peneliti berupa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menurunkan kecemasan siswa saat presentasi. Ada 2 rumusan masalah yang menjadi kajian dalam penelitian ini, 1) Bagaimana keefektivan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi di MA Nurul Ulum 2) Apakah ada perubahan yang signifikan pada skor kecemasan siswa saat presentasi di MA Nurul Ulum setelah di berikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Penelitian ini menggunakan eksperimen *one-group pre-test post-test*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecemasan saat presentasi dan menggunakan wawancara terstruktur sebagai pendukung. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired sample T-test*.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi di MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan. Dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  dan ditunjukkan dari hasil t hitung (6.242) dan t tabel (2.306) jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) atau hipotesis diterima. Dari uji *paired samples correlations* diketahui bahwa nilai korelasi sebesar 0,888 dan hamper mendekati angka 1 yang artinya nilai tersebut membuktikan adanya nilai korelasi yang sangat kuat antara *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi. Serta diketahui hasil signifikansi 0,001 yang diperoleh kurang dari 0,05 sehingga dapat diartikan ada perbedaan yang bermakna pada skor kecemasan siswa saat presentasi. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 76,33 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 70,11. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru BK menunjukkan pula bahwa kecemasan siswa saat presentasi menurun setelah dilakukan *treatment*.