



**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ROLE PLAYING* DALAM MENGATASI KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA KELAS VII DI SMPN 3 BASO**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
(S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

VERA PERMATA HENDRI
NIM.14 108 123

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2019 M/1439 H**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vera Permata Hendri
Nim : 14 108 123
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul **"EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA KELAS VII DI SMPN 3 BASO"** adalah benar hasil karya sendiri bukan plagiat. Apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Februari 2019

Saya yang menyatakan



VERA PERMATA HENDRI
14 108 123

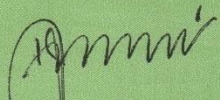
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama Vera Permata Hendri, Nim: 14 108 123
judul: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *ROLE PLAYING* DALAM MENGATASI KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA KELAS VII DI SMPN 3 BASO,**
memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah
dan dapat disetujui untuk diajukan kesidang *munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan
sebagaimana mestinya.

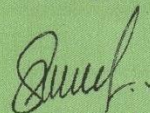
Batusangkar, 23 Januari 2019

Pembimbing I



Dr. Irman, S.Ag., M.Pd
NIP. 19710201 200604 1 016

Pembimbing II

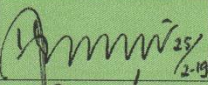
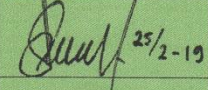
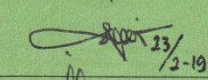
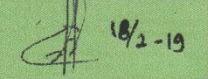


Sisrazeni, S.Psi.L., M.Pd
NIP. 19810501 201101 2 010

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Vera Permata Hendri, NIM: 14108123, judul: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ROLE PLAYING* DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA KELAS VII DI SMPN 3 BASO**, telah diuji dalam Ujian Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan 6 Februari 2019

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan dan Tanggal Persetujuan
1	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 19710201 200604 1 016	Ketua Sidang/ Pembimbing I	 25/2-19
2	Sisrazeni, S.Psi.L., M.Pd NIP. 19810501 201101 2 010	Sekretaris Sidang Pembimbing II	 25/2-19
3	Ardimen, M.Pd., Kons NIP: 19720505 200112 1 002	Penguji I	 23/2-19
4	Emeliya Hardi, M.Pd NIP: 19890622 201503 2 005	Penguji II	 18/2-19

Batusangkar, 25 Februari 2019

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu

Keguruan



Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP: 19740725 199903 1003

ABSTRAK

Vera Permata Hendri, NIM, 14 108 123, Judul Skripsi: “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa Kelas VII Di SMPN 3 Baso”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, 2019.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah tingginya kecemasan siswa ketika berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 3 Baso. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah efektif layanan konseling kelompok teknik *role playing* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan metode *eksperiment* dengan jenis *Pre-Exsperimental design* dengan tipe *pre-test-post-test design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII dengan sampel penelitian sebanyak 10 orang siswa teknik *purposive sampling* 1 kelompok *eksperiment* dengan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai rata-rata *pretest* 102,2 poin berada pada kategori tinggi dan nilai rata-rata *posttest* 67,6 poin pada kategori rendah dengan selisih point 34,6. (2) Konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII, dengan nilai dari hasil t hitung (t_0) dengan t tabel (t_t), maka dapat dianalisa bahwa t_0 lebih besar dari t_t . Pada taraf signifikan 5% yaitu $2,26 < 11,53$. Peneliti merekomendasikan kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat menerapkan konseling kelompok teknik *role playing* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa.

Kata kunci: Konseling Kelompok teknik *Role Playing*, Kecemasan Berbicara di Depan Umum

KATA PENGATAR



Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa Kelas VII Di SMPN 3 Baso”**. Sholawat dan salam tidak lupa pula hadiahkan buat junjungan yakni nabi Muhammad SAW, beliau lah yang telah membawa umat dari zaman jahiliyah kepada zaman modern saat ini.

Penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat dan tugas untuk mencapai gelar Sarjana pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), Intitut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar. Selanjutnya, dalam penulisan skripsi ini banyak bantuan, motivasi serta bimbingan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil yang penulis terima. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar Bapak Dr. H. Kasmuri, MA yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan skripsi.
2. Bapak Dr. Sirajul Munir, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar
3. Bapak Dasril, S.Ag., M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.
4. Bapak Dr. Irman, S.Ag., M.Pd selaku pembimbing I yang telah menuntun penulis dalam pembuatan skripsi, dan Ibunda Sisrazeni, S.Psi.I., M.Pd sebagai Pembimbing II yang membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Bapak Ardimen, M.Pd., Kons selaku penguji yang banyak memberikan masukan kepada penulis untuk lebih baik dalam pembuatan skripsi ini.

6. Kepala Sekolah dan guru BK SMPN 3 Baso yang telah membantu penulis dalam mendapatkan data-data untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar yang telah membantu memberikan pinjaman berbagai buku yang dibutuhkan dalam menyelesaikan penulisan skripsi penulis.
8. Dosen dan Karyawan Institut Agama Islam (IAIN) Batusangkar yang telah memberikan motivasi dan dorongan serta kemudahan administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teristimewa ucapan terimakasih kepada orang tua tercinta Ayahanda (Alm Endrizal), Ibunda tercinta (Sahilal), Kakak (Silvia Hendri), (Ali Hendri), (Rafian Hendri), dan Adek (Putri Hani Hendri) yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih sayang sampai penulis mencapai posisi saat sekarang ini.
10. Untuk keluarga besar yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang selalu memberikan *Suport* semangat dan motivasi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan *Study* ini dengan baik dan lancar.
11. Buat sahabat-sahabat dan teman-teman yang ikut memberikan semangat dan dorongan yang berarti bagi peneliti.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jualah penulis berserah diri, semoga bantuan, motivasi, nasehat, dan bimbingan dari berbagai pihak menjadi amal ibadah yang ikhlas hendaknya dan dibalas oleh Allah SWT, dengan balasan yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua, Amin.

Batusangkar, 6 Februari 2019

Peneliti,



VERA PERMATA HENDRI

14 108 123

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	11
G. Definisi Operasional.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan Teori.....	13
1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	13
a. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	13
b. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	15
c. Jenis-jenis Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	18
d. Ciri-Ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	18
e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	20

f. Dampak Kecemasan.....	23
2. Konseling Kelompok.....	24
a. Pengertian Konseling Kelompok	24
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	26
c. Fungsi Konseling Kelompok	30
d. Asas-asas Konseling Kelompok	31
e. Peran Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok.....	33
f. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	36
g. Teknik <i>Role Playing</i>	38
B. Keterkaitan Kecemasan Berbicara di Depan Umum dengan Layanan Konseling Kelompok.....	48
C. Penelitian yang Relevan.....	49
D. Kerangka Berfikir.....	50
E. Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Jenis Penelitian.....	52
B. Desain Penelitian.....	53
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
D. Populasi dan Sampel.....	54
E. Pengembangan Instrumen.....	57
F. Teknik Pengumpulan Data.....	63
G. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Deskripsi Data <i>Pre-test</i>	68
B. Deskripsi <i>Treatment</i>	73
C. Deskripsi Data <i>Post-Test</i>	92
D. Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dengan <i>Post-test</i>	98
E. Analisis Data.....	99
F. Pembahasan.....	103

BAB V	PENUTUP.....	106
	A. Kesimpulan.....	106
	B. Impikasi.....	106
	C. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....		108

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Model <i>pre-eksperimen the one group pretest-posttest design</i>	53
Tabel 3.2.	Data siswa yang menjadi populasi.....	55
Tabel 3.3.	Sampel Penelitian.....	57
Tabel 3.4.	Kisi-kisi kecemasan berbicara di depan umum.....	58
Tabel 3.5.	Hasil uji validitas item skala kecemasan berbicara di depan umum siswa.....	60
Tabel 3.6.	Keterangan item yang valid dan item yang gugur pada setiap aspek.....	61
Tabel 3.7.	Hasil uji validitas item skala kecemasan berbicara di depan umum siswa.....	62
Tabel 3.8.	Skor skala likert dengan alternatif jawaban.....	64
Tabel 3.9.	Rentang skor skala kecemasan berbicara di depan umum.....	65
Tabel 4.1.	Data <i>pretest</i> kecemasan berbicara di depan umum.....	68
Tabel 4.2.	Klasifikasi skor kecemasan berbicara di depan umum siswa.....	69
Tabel 4.3.	Anggota pretest kelompok <i>eksperimen</i>	70
Tabel 4.4.	Hasil pretest kecemasan berbicara di depan umum aspek fisiologis.....	70
Tabel 4.5.	Hasil pretes kecemasan berbicara di depan umum aspek psikologis.....	71
Tabel 4.6.	Hasil pretes kecemasan berbicara di depan umum aspek perilaku secara umum.....	72
Tabel 4.7.	Pengentasan masalah konseling kelompok.....	73
Table 4.8.	Hasil pengolahan data posttest Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	93
Tabel 4.9.	Klasifikasi skor posttest.....	93
Tabel 4.10.	Hasil posttest Kecemasan Berbicara di Depan Umum Aspek Fisiologis.....	94
Table 4.11.	Klasifikasi skor post-test aspek Fisiologis	95
Tabel 4.12.	Hasil posttest Kecemasan Berbicara di Depan Umum Aspek Psikologis.....	95
Table 4.13.	Klasifikasi skor Aspek Psikologis	96
Table 4.14.	Hasil posttest Kecemasan Berbicara di Depan Umum Aspek Perilaku secara Umum.....	96
Table 4.15.	Klasifikasi skor Aspek Perilaku secara Umum.....	97
Tabel 4.16.	Perbandingan skor pretest dan posttest.....	98
Tabel 4.17.	Uji normalitas.....	100
Tabel 4.18.	Uji homogenitas.....	100
Tabel 4.19.	Analisis perhitungan data dengan statistik (uji-t) <i>pretest-posttest</i>	101

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kecemasan Berbicara di Depan Umum.
- Lampiran 2. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum.
- Lampiran 3. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa yang telah di Validasi.
- Lampiran 4. Mohon penerbitan surat penelitian dari IAIN Batusangkar.
- Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian dari Kecamatan Baso.
- Lampiran 6. Daftar Hadir Siswa Pengisian Skala *Pre-Test* Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa di SMPN 3 Baso.
- Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa Pengisian Skala *Post-Test* Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa di SMPN 3 Baso.
- Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok.
- Lampiran 9. Laporan Pelaksanaan Layanan.
- Lampiran 10. Scenario *Role Playing*.
- Lampiran 11. Angket Kepuasan Siswa.
- Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMPN 3 Baso.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh manusia, setiap manusia pasti memiliki kecemasan yang berbeda-beda sesuai dengan situasi dan kondisi yang dialaminya, kecemasan akan hilang dengan sendirinya jika manusia mampu untuk mengatasi kecemasan mereka sendiri, kadangkala manusia tidak bisa mengatasi kecemasan sendiri yang dihadapinya sehingga membuat kecemasan itu menjadi lebih besar, bahkan dapat menimbulkan masalah baru dari kecemasan awalnya.

Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa yang terjadi adalah sering ditertawakan oleh teman sekelas pada saat tampil di depan kelas, munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap mengungkapkan sesuatu di depan umum, takut disalahkan oleh teman dan merasa tidak didengarkan ketika mengemukakan pendapat sehingga membuat siswa tersebut gugup, takut, dan tidak percaya diri ketika menyampaikan pendapat atau memberikan informasi di depan kelas.

Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang mengancam betul-betul tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Menurut Cutler “Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik” (2015:304). Senada dengan pendapat Yustinus S (dalam Nurvaeni I.A, 2015: 38-39) beberapa dampak dari kecemasan, yaitu:

a. Simtom Suasana Hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

b. Simtom Kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

c. Simtom Motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam. Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dampak kecemasan akan menimbulkan suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek, sehingga menyebabkan adanya dampak dari kecemasan yang berupa simtom kognitif, yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

Kholisin (dalam Bukhori B, 2016:162) menyebut “Kecemasan berbicara di depan umum didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat dimuka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna, semuanya itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum”.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis ketika harus berbicara atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan di muka umum.

Menurut Bucklew (dalam Mangampang K, 2017: 20), ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yakni:

- a. Ciri fisiologis
Ciri-ciri secara fisiologis ialah ciri-ciri yang terlihat langsung dari fisik pada orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum diantaranya anggota badan yang bergetar, telapak tangan berkeringat, dahi berkeringat, leher berkeringat, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, dan tekanan darah bertambah.
- b. Ciri psikologis
Ciri-ciri ini berasal dari psikologis seseorang namun dapat terlihat secara langsung karena seseorang mengalami kesulitan dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata ketika berbicara di depan umum.
- c. Ciri perilaku secara umum
Ciri-ciri ini sering terjadi atau umumnya terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yakni gejala-gejala di seputar ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama, merokok terus-menerus, dan tidak dapat santai.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yaitu timbulnya reaksi telapak tangan yang berkeringat, denyut jantung makin cepat, leher berkeringat, dan wajah memerah (fisiologis), dan juga tidak tenang dan merasa takut (psikologis), serta terlihat perilaku tidak tenang, gelisah secara umum.

Menurut Yalom (dalam Lubis L.N, 2013: 207-209), menjelaskan keterkaitan antara layanan konseling kelompok dengan kecemasan terdapat pada faktor yang mempengaruhi konseling kelompok, yaitu:

- a. Membina harapan, melalui harapan klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan potensi yang dimilikinya.
- b. Universalitas, akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah.
- c. Pemberian informasi, diperoleh melalui pemimpin kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain.
- d. Altruism, mengacu kepada proses memberi dan menerima. Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling.
- e. Pengulangan korektif keluarga primer, untuk menjalin kedekatan emosional antar anggota dan konselor.
- f. Pengembangan teknik sosialisasi, berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal.

- g. Peniruan tingkah laku, diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dieasakan layak untuk ditiru.
- h. Belajar menjalin hubungan interpersonal, Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya.
- i. Kohesivitas kelompok, tidak terjadi begitu saja ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing-masing anggota serta keinginan untuk terus menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab.
- j. Katarsis, Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negative.
- k. Faktor-faktor eksistensial, perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok mempengaruhi salah satunya (universal) yaitu akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Jadi dengan penggunaan konseling kelompok akan mengurangi tingkat kecemasan klien/siswa terutama dalam masalah kecemasan berbicara di depan umum.

Permendikbud No.111 dijelaskan bahwa “Kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling dalam komponen layanan responsif antara lain, konseling individual, konseling kelompok, konsultasi, konferensi kasus, kunjungan rumah, alih tangan kasus, advokasi, dan layanan bimbingan konseling lainnya” (2014:8). Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kegiatan yang dapat dilakukan konselor dalam layanan responsif untuk membantu konseli adalah salah satunya dengan melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok yang mana pemberian layanan diberikan kepada beberapa orang secara berkelompok.

Menurut Prayitno (dalam Riska A, 2017: 28) ada beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat di gunakan untuk memecahkan masalah siswa yaitu “Layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan

konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa di dalam bimbingan dan konseling kita dapat memecahkan permasalahan dari siswa dengan menggunakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling salah satunya layanan konseling kelompok. Dalam buku Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) Bimbingan dan Konseling (2016: 49) menjelaskan bahwa “Konseling Kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/ konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/ konseli dapat mengatasi masalah”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan konseling yang diberikan kepada peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dimana ada anggota kelompok dan pemimpin kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman salah satu anggota kelompok, yang mengungkapkan masalah yang dialaminya sehingga peserta didik/ konseli dapat mengatasi masalah dari pengalaman masalah yang dibahas, terutama masalah kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

Konseling kelompok memiliki tujuan dimana hal-hal yang hendak dicapai dalam proses layanan konseling. Tujuan konseling kelompok yaitu melatih kemampuan berbicara dan bersosialisasi siswa sebab dalam konseling kelompok semua anggota peserta bimbingan akan mengemukakan pendapatnya dan saling berinteraksi, sebagaimana yang dinyatakan oleh Dewa Ketut Sukardi (dalam Rini M.P, 2017: 32) tujuan dari konseling kelompok yaitu:

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.

4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok salah satunya melatih anggota kelompok agar berani berbicara di depan orang banyak/umum, dengan tujuan konseling kelompok ini kita sebagai konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa yang mengalami masalah kecemasan berbicara di depan umum/orang banyak.

Konseling kelompok memiliki beberapa tahapan pelaksanaan. Menurut Raharjo (dalam Indriasari E, 2016:194) tahap konseling kelompok dibagi menjadi 4 tahap yaitu:

1. Tahap Pembentukan
Tahap ini merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling kelompok selanjutnya. Pada tahap ini saling perkenalan, melibatkan diri atau memasukan diri ke dalam kehidupan kelompok.
2. Tahap peralihan
Pada tahap ini merupakan tahap lebih lanjut dalam konseling kelompok.
3. Tahap kegiatan
Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok yang mana bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas.
4. Tahap pengakhiran
Merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Selanjutnya dalam Permendikbud No.111 dijelaskan bahwa “Bimbingan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya”(2014).

Berdasarkan kutipan di atas konselor dalam melaksanakan pelayanan konseling dapat menggunakan berbagai macam pendekatan dan

layanan sesuai dengan permasalahannya. Tidak hanya itu konseli juga dibimbing oleh konselor untuk mengembangkan kemampuan dalam berbicara di depan orang banyak/umum.

Dengan itu kecemasan berbicara di depan umum dapat ditanggulangi dengan menggunakan salah satu layanan yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada sejumlah orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga siswa dapat mengatasi masalah yang dialaminya. Artinya anggota peserta konseling kelompok secara aktif mengikuti kegiatan dalam konseling kelompok untuk membantu mengentaskan permasalahan dari pengalaman masalah yang dibahas.

Mengingat banyaknya siswa yang memiliki kecemasan berbicara, untuk itu perlu adanya teknik *Role Playing* dalam membantu guru BK mengatasi kecemasan berbicara terutama berbicara di depan umum. Permainan ini dimainkan dengan cara anggota kelompok mengisi suatu peran dan memainkan adegan tentang pergaulan sosial yang mengandung persoalan berbicara/komunikasi yang harus diselesaikan. Kemudian adegan tersebut dimainkan di depan umum.

Penjelasan di atas bahwa *role playing* dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan dalam berbicara/berkomunikasi di depan umum. Bermain peran (*role playing*) inilah yang merupakan awal dari pengembangan dalam mengucapkan kata-kata. Bermain peran ini pula, kita mulai memahami cara orang lain memandang diri kita. Bermain peran (*role playing*) melibatkan interaksi dua siswa atau lebih dengan memerankan suatu peran tertentu dari suatu situasi masalah, sosial maupun tentang kemampuan dalam berbicara, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.

Menurut Nawawi (dalam Kartini T, 2007:2) *role playing*/bermain peran adalah mendramatisasikan cara bertingkah laku orang-orang tertentu

dalam posisi yang membedakan peranan masing-masing dalam suatu organisasi atau kelompok di masyarakat.

Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa bermain peran (*Role Playing*) yaitu mendramatisasikan tingkah laku untuk mengembangkan kemampuan dalam berbicara/berkomunikasi siswa suatu perilaku yang bersifat sandiwara yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan bersosialisasi kepada orang lain melalui peran yang diperagakan. Tujuan *Role Playing*, Blatner (dalam Supriati, 2013:29) menjelaskan tujuan *Role Playing* adalah “membantu anggota kelompok agar dapat memahami diri, mengembangkan keterampilan komunikasi, dan kesadaran diri dalam mengatasi masalah, mengeksplorasi alternatif jalan keluar dan mencari solusi baru yang kreatif”.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa *Role Playing* bertujuan untuk membantu individu memahami dirinya sendiri dan mengembangkan keterampilannya dalam berbicara dan memaknai suatu permasalahan dengan cara mencari beberapa alternatif jalan keluar yang kreatif.

Role Playing memiliki beberapa langkah pelaksanaan. Menurut Hamalik O (2001: 215), langkah-langkah *role playing* dalam Konseling Kelompok dibagi menjadi 3 langkah, yaitu:

1. Persiapan dan instruksi

Langkah awal dalam tahap persiapan adalah masalah yang yang dipilih harus menjadi sosiodrama yang menitik beratkan pada jenis peran masalah dan situasi yang yang familiar dengan keadaan siswa. Sebelum pelaksanaan *role playing* siswa harus mengikuti latihan pemanasan, latihan-latihan ini diikuti oleh semua siswa, baik sebagai partisipasi aktif maupun sebagai para pengamat aktif yang bertujuan untuk mengembangkan imajinasinya, dan untuk membentuk kekompakan kelompok. Selanjutnya tahap pemberian instruksi kepada peserta meliputi latar belakang masing-masing karakter yang akan diperankan. Tahap akhir pemberian instruksi adalah kelas dibagi menjadi dua yaitu kelompok pemeran dan kelompok pengamat. (2001:215).

2. Tindakan Dramatik dan Diskusi

Tahap ini merupakan pelaksanaan peranan yaitu:

- a. Para aktor terus melakukan perannya sepanjang situasi bermain peran, sedangkan para *audince* berpartisipasi dalam penugasan awal kepada pemeran.

- b. Bermain peran harus berhenti pada titik penting atau apabila terdapat tingkah laku tertentu yang menuntut dihentikannya permainan tersebut.
 - c. Keseluruhan kelas selanjutnya berpartisipasi dalam diskusi yang terpusat pada situasi bermain peran (2001:216).
3. Evaluasi *Role Playing*

Hamalik menjelaskan bahawa kegiatan pemeranan yang telah dilaksanakan siswa harus memberikan keterangan tentang keberhasilan dan hasil yang dicapai dalam kegiatan *role palying*. Dalam melakukan evaluasi ini, guru dapat menggunakan komentar evaluatif dari siswa, catatan-catatan yang di buat oleh guru selama berlangsungnya *role playing* (2001:216).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan banyak di antara siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum. Fenomena tersebut penulis temukan di SMP N 3 Baso pada tanggal 18 Juli 2018.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Guru BK tanggal 18 Juli 2018 didapatkan informasi bahwa:

Terdapat beberapa diantara siswa yang kurang mampu untuk menyampaikan pendapatnya di depan kelas. Siswa tampak gugup ketika guru memanggil namanya, serta malu-malu dan takut untuk mengemukakan pendapatnya. Siswa lebih sering diam ketika guru bertanya atau meminta siswa untuk tampil di depan kelas. Disitulah banyaknya siswa yang pasif disaat proses pembelajaran berlangsung, dan belajar yang pasif bukanlah hal yang baik untuk individu/siswa.

Selanjutnya hasil wawancara yang peneliti lakukan tanggal 18 Juli 2018 dengan guru mata pelajaran bahwa:

Kebanyakan siswa kurang aktif dalam proses belajar mengajar, kecemasan yang dirasakan saat berbicara dan menjadi pusat perhatian didalam kelas maupun dalam diskusi formal, gugup, takut serta malu-malu ketika menyatakan pendapat. Sebelumnya mereka juga ribut ketika dalam proses pembelajaran berlangsung, dan apabila guru sudah mulai bertanya, mereka banyak yang diam serta kurangnya kemauan dari masing-masing siswa untuk tampil di depan kelas karena siswa tersebut memiliki kecemasan berbicara di depan umum dengan skala tinggi.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 6 siswa tanggal 18 Juli 2018 dan mereka merasa bahwa:

Mereka cemas, takut, gugup ketika berbicara didepan umum karena munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap mengungkapkan sesuatu didepan umum. Budaya mentertawakan orang lain yang menjadi kebiasaan siswa sehingga menyebabkan peserta didik menjadi gemetar ketika tampil di depan umum, takut dalam mengungkapkan kata-kata, menampilkan sesuatu, serta gelisah atau tidak tenang menyampaikan suatu hal di depan umum dan itu membuat mereka takut salah karena ditertawakan oleh teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum/kelas antara lain karena adanya pikiran–pikiran negatif yang membuatnya ragu, gugup dan takut ketika menyampaikan pendapat dan budaya menertawakan dari teman-teman yang lain yang membuatnya takut dalam menyampaikan suatu hal di depan kelas atau di depan umum. Oleh karena itu peneliti menuangkan dalam sebuah judul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Playing* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di depan Umum Siswa Kelas VII di SMPN 3 Baso”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di lapangan penulis temui, maka identifikasi masalah antara lain:

1. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* di SMPN 3 Baso.
2. Efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Role Playing* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso.
3. Kecemasan berbicara didepan umum siswa SMPN 3 Baso.

C. Batasan Masalah

Dari uraian yang terkait dengan judul di atas, maka penulis merasa perlu untuk memberikan batasan masalah agar pembahasan lebih terarah dan tidak menyimpang dari apa yang diharapkan. Adapun batasan masalah

dalam penelitian ini adalah “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Playing* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di depan Umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Efektif Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Playing* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di depan Umum siswa kelas VII SMP N 3 Baso”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Playing* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di depan Umum siswa kelas VII SMP N 3 Baso”.

F. Manfaat dan luaran penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan kegunaan baik secara teoritis dan praktis

1. Manfaat dari penelitian

- a. Manfaat teoritis yaitu diharapkan dapat menambah pengetahuan bidang bimbingan konseling, khususnya dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Manfaat Praktis
 - 1) Agar hasil penelitian ini nantinya dapat diaplikasikan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa yang tinggi terutama bagi guru bimbingan dan konseling.
 - 2) Penelitian ini dapat menjadi bahan analisis untuk mengembangkan teori-teori yang sudah ada.
 - 3) Bagi siswa diharapkan mendapat pemahaman dan agar dapat melatih dan mengatasi kecemasan berbicara di depan pada siswa.

2. Manfaat luaran penelitian

- a. Agar dapat diseminarkan di IAIN Batusangkar.
- b. Agar dapat diterbitkan pada jurnal ilmiah.

G. Definisi Operasional

Adapun yang penulis maksud dengan definisi operasional ini adalah penjelasan istilah-istilah yang terdapat pada judul skripsi penelitian ini. Tidak terjadinya kekeliruan atau kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah ini, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah tersebut.

Kecemasan berbicara di depan umum, menurut Kholisin (dalam Bukhori B, 2016:162) Perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, menyampaikan pendapat dimuka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna, semuanya itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.

Kecemasan berbicara di depan umum yang peneliti maksud adalah perasaan tidak nyaman yang memicu rasa takut yang menimbulkan reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.

Konseling Kelompok Menurut Raharjo (dalam Indriasari E, 2016:194) tahap konseling kelompok ada 4 tahapan pelaksanaan yaitu, tahap pembentukan (membentuk kelompok), tahap peralihan (mengalihkan kegiatan), tahap kegiatan (membahas topik tertentu), tahap pengakhiran (kesimpulan dan perencanaan kegiatan selanjutnya).

Konseling kelompok yang peneliti maksud adalah 4 tahapan pelaksanaan dalam melaksanakan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Role Playing, menurut Hamalik O (2001: 215) langkah-langkah *role playing*/bermain peran ada 3 langkah pelaksanaan yaitu, persiapan dan instruksi (langkah awal), tindakan dramatik dan diskusi (langkah pelaksanaan), evaluasi *role playing* (langkah akhir).

Role playing yang peneliti maksud adalah suatu perilaku yang bersifat sandiwara yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan bersosialisasi kepada orang lain melalui peran yang diperagakan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan berbicara di depan umum

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Cemas merupakan suatu reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti yang dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan merasa terancam. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Secara etimologis kecemasan berasal dari kata cemas yang berarti tidak tentram hati (karena khawatir, takut) akan sesuatu (KBBI, 2005:204). “Sementara itu, berbicara berasal dari kata bicara yang berarti berkata, bercakap, berbahasa” (KBBI, 2005:148). Selanjutnya, kata di (KBBI, 2005: 260) berarti “kata depan untuk menandai tempat”. Sedangkan kata depan (KBBI, 2005:253) berarti “hadapan, muka”. Kata umum (KBBI, 2005:1244) berarti “mengenai seluruhnya atau semuanya, secara menyeluruh, tidak menyangkut yang khusus (tertentu) saja”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan hati yang tidak tentram karena khawatir, takut dalam berkata di hadapan banyak orang.

Menurut Chaplin (dalam Mangampang K, 2017:12) “kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut”. Senada dengan pendapat di atas Barlow (2017:13) mengemukakan kecemasan adalah “keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang yang

ditandai oleh adanya kekhawatiran karena individu tidak dapat memprediksi dan mengontrol kejadian yang akan datang”.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan perasaan takut, khawatir dan perasaan prihatin akan sesuatu yang terjadi dengan keadaan yang akan datang tanpa ada alasan yang jelas mengenai rasa takut dan prihatinnya.

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2011:141) Kecemasan merupakan:

pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa, siswa yang mengalami kecemasan merupakan suatu yang mengkhawatirkan di dalam diri individu. Kecemasan merupakan suatu bentuk tingkah laku yang negatif yang merugikan diri siswa, khususnya dalam hal tertentu seperti berbicara di depan umum.

Wahyuni (dalam Bukhori B, 2016:162) menjelaskan “Kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan yang tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di hadapan orang banyak”. Kholisin (dalam Bukhori B, 2016:162) menyebut Kecemasan berbicara di depan umum didefinisikan yaitu:

Sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat dimuka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna, semuanya itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum”.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan tidak nyaman

dengan adanya kondisi tekanan fisik dan psikis ketika harus berbicara atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan di hadapan orang banyak/ di muka umum.

Sama halnya dengan pendapat Philips (dalam Ririn, Asmidir dan Marjohan, 2013: 274) menjelaskan:

Kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah ketidakmampuan seorang dalam menyampaikan suatu hal, baik itu berupa informasi yang telah ia peroleh maupun ide-ide secara lisan dari dirinya, yang menimbulkan kegelisahan, tidak tenang dan merasa takut (psikologis), dan juga terlihat jari tangan yang dingin, detak jantung makin cepat, dada sesak dan berkeringat dingin (fisiologis).

b. Aspek-aspek Kecemasan

Beberapa aspek yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang diantaranya kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya menurut Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Mutmainah S, 2016: 31-32) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini:

- 1) Kekhawatiran berbicara didepan umum, merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek ketika berdiri didepan orang banyak untuk menyampaikan informasi dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas berbicara didepan umum, sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-

debar, keringat dingin, dan tegang ketika berbicara didepan umum.

- 3) Gangguan dan hambatan dalam berbicara didepan umum, merupakan kecendrungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang tidak rasional ketika sedang berbicara didepan umum.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa, kekhawatiran merupakan sebuah pikiran yang ada di dalam diri setiap siswa yang akan berbicara di depan kelas/umum. Rasa kecemasan yang ada pada diri siswa cenderung mengganggu perkembangan yang ada pada diri siswa. Kondisi yang mencemaskan ini pada saat berbicara di depan kelas/umum merupakan sesuatu yang bersifat sementara, yang reaksinya hanya sementara tidak menetap.

Selanjutnya menurut Shah (dalam Ghufron M.N dan Risnawita R.S 2011:144) membagi kecemasan menjadi tiga komponen:

- a) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lainnya.
- b) Emosional seperti panik dan takut.
- c) Mental atau kognitif seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa, siswa yang mengalami kecemasan cenderung mengalami seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat dan ada timbul perasaan grogi. Gangguan kecemasan ini terkadang bisa menimbulkan rasa panik terhadap diri siswa. Selain itu rasa cemas juga membuat siswa untuk sulit memperhatikan atau fokus terhadap suatu objek.

Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum Semiun (dalam Wahyuni S, 2014:53-54) menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

a. Aspek suasana hati

Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan berbicara didepan umum adalah kecemasan, tegang, tidak percaya diri, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum dengan gangguan-gangguan tersebut akan merasa bahwa dirinya telah mendapat ancaman dan hukuman dari berbagai sumber tertentu yang tidak diketahui.

b. Aspek kognitif

Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan berbicara didepan umum menunjukan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada didepan orang banyak dan harus menyampaikan informasi berjam-jam, ia khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Aspek somatik

Aspek-aspek somatik dari kecemasan berbicara didepan umum dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah Aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berbicara didepan umum berkepanjangan, Aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

d. Aspek motor

Orang-orang yang cemas ketika berbicara didepan umum sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-mengetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa hal-hal yang menjadi sebab atau aspek-aspek bagi seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motorik.

c. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Freud (dalam Olson M.H dan Hargenhahn B.R, 2013: 59-60) membedakan beberapa jenis kecemasan antara lain:

- 1) Kecemasan-realitas
Disebabkan oleh sumber-sumber bahaya yang riil dan objektif di lingkungan dan jenis kecemasan yang paling mudah diredakan lantaran dengan bertindak sesuatu, maka persoalan memang akan bisa selesai secara objektif, seperti contohnya meninggalkan bangunan yang tengah terbakar.
- 2) Kecemasan-neurotik
Adalah rasa takut bahwa impuls-impuls id akan mengatasi kemampuan ego menangani, dan menyebabkan manusia melakukan sesuatu yang akan membuatnya dihukum. Contohnya seperti menjadi terlalu agresif, atau hanyut dalam hasrat seksual.
- 3) Kecemasan-moral
Adalah rasa takut bahwa seseorang akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai superego sehingga membuatnya mengalami rasa bersalah. Contohnya, jika seseorang telah belajar kalau jujur itu baik, maka hanya berfikir ketidakjujuran sudah mengundang datangnya kecemasan moral.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa, mengatasi kecemasan yang terjadi saat berbicara di depan umum mudah diredakan lantaran dengan bertindak terhadap persoalan. Kecemasan yang terjadi pada diri siswa akan mampu membuat dirinya mengalami rasa ketakutan atau yang lainnya. Siswa akan dapat melakukan sesuatu dan berfikir tentang ketidakjujuran sudah mengundang datangnya kecemasan moral.

d. Ciri-ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Bucklew (dalam Mangampang K, 2017:20), ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yakni:

- 1) Ciri fisiologis
Ciri-ciri secara fisiologis ialah ciri-ciri yang terlihat langsung dari fisik pada orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum diantaranya anggota badan yang bergetar, telapak tangan berkeringat, dahi berkeringat, leher berkeringat, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, dan tekanan darah bertambah.

2) Ciri psikologis

Ciri-ciri ini berasal dari psikologis seseorang namun dapat terlihat secara langsung karena seseorang mengalami kesulitan dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata ketika berbicara di depan umum.

3) Ciri perilaku secara umum

Ciri-ciri ini sering terjadi atau umumnya terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yakni bejalan-jalan di seputar ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama, merokok terus-menerus, dan tidak dapat santai.

Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, Nevid, dkk, (dalam Dita E.C, 2018: 21) menjelaskan tentang ciri-ciri kecemasan adalah:

1) Ciri-ciri Fisik Kecemasan

- a) Kegelisahan, kegugupan.
- b) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar.
- c) Sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi.
- d) Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada.
- e) Banyak berkeringat.
- f) Telapak tangan yang berkeringat.
- g) Sulit berbicara.
- h) Sulit bernafas.
- i) Bernafas pendek.
- j) Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang.
- k) Suara yang bergetar.
- l) Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin.
- m) Pusing.
- n) Merasa lemas atau mati rasa.
- o) Sulit menelan.
- p) Kerongkongan terasa tersekat.
- q) Leher atau punggung terasa kaku.

2) Ciri-ciri Behavioral dari Kecemasan

- a) Perilaku menghindar.
- b) Perilaku melekat dan dependen.
- c) Perilaku terguncang.

3) Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan

- a) Khawatir tentang sesuatu.
- b) Terpaku pada sensasi kebutuhan.
- c) Ketakutan akan kehilangan kontrol.
- d) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.
- e) Berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan.
- f) Khawatir terhadap hal-hal yang spele.

- g) Berfikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang-ulang.
- h) Khawatir akan ditinggal sendirian.
- i) Sulit berkonsentrasi atau menfokuskan pikiran.

e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan teori Monarth & Kase (dalam Wahyuni S, 2014:59), menyebutkan kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu:

- 1) Faktor biologis yaitu rasa takut maupun cemas yang dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya, seperti detak jantung berdebar dengan kuat, tekanan darah naik, wajah bersemu merah, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki, nafas memburu dengan cepat, sulit mengatur pernapasan dan mengalami sakit kepala ringan, serta berkeringat pada sekujur tubuh. Misalnya individu yang tampil di depan kelas dan dia merasa teman-teman kelas lebih pintar dibandingkan dirinya, sehingga individu tersebut menjadi cemas akan kemampuannya sendiri dan selama tampil wajahnya bersemu merah, tangan dan kaki gemetar, serta berkeringat di sekujur tubuh.
- 2) Faktor pikiran negatif yaitu pikiran negatif yang umumnya timbul seperti berbicara di depan umum merupakan hal yang sangat menakutkan, pikiran yang berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial, dan penalaran emosi yang merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas misalnya individu yang akan mempresentasikan tugasnya di depan kelas, sebelum tampil dia merasa bahwa yang akan dia presentasikan itu salah dan takut ditertawakan oleh teman-temannya, dengan itu dia merasa bahwa tampil di depan umum merupakan hal yang menakutkan.
- 3) Faktor perilaku menghindar adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar. Misalnya individu yang sudah dipercaya untuk tampil sebagai pemimpin dalam kegiatan upacara bendera, ketika kegiatan itu dilaksanakan individu malah menghindar dengan alasan pura-pura sakit dan tidak bisa datang sekolah.
- 4) Faktor emosional yaitu individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, kuatir, merasa tidak mudah mengalami situasi sosial, tegang, panik dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum. Dalam hal ini terlihat bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan berbicara

di depan umum yang dialami siswa laki-laki dan perempuan. Misalnya individu yang merasa hal kecil bisa menjadi hal yang menakutkan baginya, seperti individu yang ditunjuk oleh gurunya untuk menyampaikan pendapatnya pada saat proses pembelajaran.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu faktor biologis rasa takut maupun cemas yang dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya, seperti detak jantung berdebar dengan kuat. Kemudian timbulnya pemikiran negatif terhadap suatu hal seperti pemikiran bahwa berbicara di depan umum merupakan hal yang sangat menakutkan dan berusaha menghindari dari kondisi tersebut. Serta faktor emosional yaitu individu cenderung merasakan cemas ketika berbicara di depan umum.

Menurut Burgoon dan Ruffner (dalam Wahyuni S, 2014:60) menyebutkan bahwa pengalaman individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan keterangan di atas dapat dipahami bahwasanya pengalaman buruk yang dialami oleh individu seperti ditertawakan oleh teman-teman ketika berbicara di depan kelas/umum yang membuat dirinya takut, malu, dan gugup serta kesulitan baginya untuk berbicara di depan umum setelah itu.

Burgoon dan Ruffner, Geist (dalam Mangampang K, 2017: 19), menyebutkan faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

1) Pengalaman Individu

Kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu. Hal ini mengakibatkan individu cenderung mempunyai pikiran dan perasaan yang negatif terhadap dirinya dan kemudian menghindari untuk berbicara di depan umum. Individu meyakini bahwa kejadian yang buruk akan terjadi meskipun pada kenyataannya tidak semua pikirannya akan menjadi kenyataan.

2) Citra dari Individu

Keyakinan seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya saat berbicara di depan umum. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keringat dingin dan jantung berdebar.

3) Perspektif negatif

Individu merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu hal sehingga menimbulkan perasaan cemas dalam dirinya. Individu mempersepsikan situasi disekitarnya tidak mendukungnya. Dengan situasi tersebut, individu menilai dirinya tidak mampu.

Berdasarkan pendapat di atas faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu berawal dari pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami individu yang membuat dirinya selalu berpikiran negatif dan merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan suatu hal sehingga menimbulkan perasaan cemas.

Selanjutnya menurut Adler dan Rodman (dalam Mutmainah S, 2016: 34) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam mempresentasikan hasil belajar pada saat proses pembelajaran karena gugup atau cemas.

2) Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperbedakan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Berdasarkan pendapat di atas juga dapat dipahami bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu pengalaman atau peristiwa yang buruk terjadi pada masa lalu

dan individu percaya bahwa pengalaman buruk itu dapat terulang lagi pada masa datang.

Menurut Thallis (dalam Mutmainah S, 2016: 35) yang mengemukakan bahwa orang yang cemas ketika berbicara di depan umum di pengaruhi oleh faktor individu dan faktor lingkungan:

1) Faktor individu

Faktor ini di tunjukkan dengan adanya rasa kurang percaya diri pada diri individu, masa depan tanpa tujuan dan adanya perasaan ketidakmampuan untuk bekerja.

2) Faktor lingkungan

Perasaan cemas muncul karena individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.

Dari penjelesan di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan berbicara di depan umum adalah kurangnya pengalaman, pengetahuan, serta tidak siap untuk berbicara di depan umum.

f. Dampak Kecemasan

Menurut Yustinus S (dalam Nurvaeni I.A, 2015: 38-39) beberapa dampak dari kecemasan, yaitu:

d. Simtom Suasana Hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah

e. Simtom Kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

f. Simtom Motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasatidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan,

misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk dan sangat sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam. Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dampak kecemasan akan menimbulkan suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek, sehingga menyebabkan adanya dampak dari kecemasan yang berupa simtom kognitif, yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

2. Konseling Kelompok

b. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah susunan yang hidup, berdenyut, yang bergerak, berkembang dan yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Dewa Ketut Sukardi (dalam Rini M.P, 2017: 27) “Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif”.

Dalam buku Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) Bimbingan dan Konseling (2016: 49) menjelaskan bahwa “Konseling Kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/ konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/ konseli dapat mengatasi masalah”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan konseling yang diberikan kepada peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dimana ada anggota kelompok dan pemimpin kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman salah satu anggota kelompok, yang mengungkapkan masalah yang dialaminya sehingga peserta didik/ konseli dapat mengatasi masalah dari pengalaman masalah yang dibahas.

Menurut Winkel (dalam Lubis L.N, 2013:198) konseling kelompok merupakan:

Pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seseorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu menurut Gazna, konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok dilaksanakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Suasana kelompok yang hidup, nantinya akan ditandai dengan semangat bekerjasama dengan anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok tersebut untuk dapat mengatasi masalah. Dinamika kelompok akan berjalan dengan baik juga didukung oleh bagaimana pemimpin kelompok dapat mengarahkan anggota kelompok. Konseling kelompok membantu dan

mengarahkan perkembangan berfikir siswa dan tingkah laku yang baik dan sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.

Menurut Harrison (dalam Indriasari E, 2016: 192) konseling kelompok adalah “konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor”. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan rasa empati, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Menurut Smith (dalam Indriasari E, 2016: 192) konseling kelompok adalah “layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok”.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang membahas permasalahan yang dialami individu (peserta didik) dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Anggota kelompok secara bersama-sama membahas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok sehingga masalah pribadi anggota kelompok bisa diatasi.

c. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok Tohirin (dalam Rini M.P, 2017: 31) adalah “berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi”. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik dianggap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik berkembang secara maksimal.

Sedangkan menurut Prayitno (dalam Rini M.P, 2017: 31) tujuan secara khusus adalah konseling kelompok adalah masalah pribadi,

maka layanan konseling kelompok intensif dalam upaya memecahkan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus: yang pertama yaitu, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkahlaku kususny dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan atau individu yang menjadi peserta layanan.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (dalam Rini M.P, 2017: 32) tujuan dari konseling kelompok yaitu:

5. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
6. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
7. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
8. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Sedangkan menurut Bennet (dalam Rini M.P, 2017: 32) tujuan konseling kelompok yaitu:

- 1) Memberikan kesempatan kepada peserta didik belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial
- 2) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
 - a) Mempelajari permasalahan-permasalahannya manusia pada umumnya.
 - b) Menghilangkan ketegangan emosi menambah pengertian mengenai dinamika keprbadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah.
 - c) Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara efektif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok adalah, mengembangkan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan dan sikap terarah serta melatih peserta didik yang menjadi bagian dari konseling kelompok untuk mengembangkan dan melatih dirinya agar lebih berani mengemukakan pendapat di depan

umum/orang banyak, memiliki sikap tenggang rasa, dan mengatasi permasalahan permasalahan kelompok

Menurut Winkel (dalam Indriasari E, 2016: 192) konseling kelompok dilakukan dengan berbagai tujuan, yaitu :

- 1) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- 2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain.
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- 4) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- 8) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- 9) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Kutipan di atas dapat dipahami bahwa terdapat sembilan tujuan konseling kelompok dilaksanakan diantaranya ialah anggota kelompok memahami dirinya sendiri, mengembangkan kemampuan anggota kelompok dalam berkomunikasi dengan baik antara anggota kelompok, agar individu atau anggota kelompok menjadi pribadi yang lebih baik lagi, anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Dengan diberikan konseling kelompok maka dapat meningkatkan kemampuan berbicara/berkomunikasi pada siswa,

saling menghargai ketika teman yang lain mengemukakan pendapatnya.

Menurut Prayitno (2012:152) tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, wawancara dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi.
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbalan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

Kutipan di atas dapat dipahami bahwa tujuan konseling kelompok ialah agar perasaan, pikiran, dan tingkah laku klien menjadi lebih baik dan bertanggung jawab dalam bersosialisasi atau berbicara/berkomunikasi dengan orang lain ataupun lingkungan, melalui konseling kelompok masalah yang dihadapi klien bisa terpecahkan dengan bantuan anggota kelompok lain.

Selain menjelaskan tujuan-tujuan konseling kelompok, juga dijelaskan bahwa untuk mencapai tujuan konseling kelompok tersebut maka perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan konseling kelompok. Menurut Yalom (dalam Lubis L.N, 2013: 207-209), menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi konseling kelompok, yaitu:

- l. Membina harapan, melalui harapan klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan potensi yang dimilikinya.
- m. Universalitas, akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah.
- n. Pemberian informasi, diperoleh melalui pemimpin kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain
- o. Altruism, mengacu kepada proses memberi dan menerima. Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling.
- p. Pengulangan korektif keluarga primer, untuk menjalin kedekatan emosional antar anggota dan konselor.

- q. Pengembangan teknik sosialisasi, berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal.
- r. Peniruan tingkah laku, diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dieasakan layak untuk ditiru.
- s. Belajar menjalin hubungan interpersonal, Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya.
- t. Kohesivitas kelompok, tidak terjadi begitu saja ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing-masing anggota serta keinginan untuk terus menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab.
- u. Katarsis, Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negative.
- v. Faktor-faktor eksistensial, perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok.

Berdasarkan penjabaran di atas, untuk mencapai tujuan dalam konseling, maka konselor perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan proses konseling. Faktor-faktor tersebut antara lain membina harapan, universalitas, pemberian informasi, altruisme, pengulangan korektif keluarga primer, pengembangan teknik sosialisasi, peniruan tingkah laku, belajar menjalin hubungan interpersonal, kohesivitas kelompok, katarsis, dan faktor-faktor eksternal. Faktor tersebut juga mempengaruhi dalam penyelenggaraan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan konseling kelompok, karena aspek-aspek tersebut adalah aspek yang berkesinambungan dan saling mendukung keberhasilan proses konseling.

d. Fungsi Konseling Kelompok

Selain memiliki tujuan diselenggarakannya kegiatan konseling kelompok, kegiatan ini juga memiliki fungsi, seperti menurut Kurnanto (dalam Indriasari E, 2016: 193) layanan konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif, layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif, layanan konseling yang

diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada para individu. Selanjutnya menurut Nurihsan (dalam Indriasari E, 2016: 193) sebagai berikut:

Konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berbicara/berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Berdasarkan dua pendapat di atas dapat dipahami bahwa fungsi layanan konseling kelompok ada dua, meskipun kalimat yang digunakan ahli di atas masing-masingnya berbeda namun pengertiannya sama yakni fungsi kuratif atau kata lainnya penyembuhan dan preventif dengan kata lainnya berarti pencegahan. Anggota kelompok yang dibawa ke dalam kegiatan konseling kelompok diharapkan bisa mengatasi persoalan yang dihadapinya dengan baik dan bisa berkembang secara optimal, selain itu anggota kelompok juga diberikan materi untuk suatu pencegahan agar hal-hal yang tidak diinginkan tidak terjadi atau bisa dihindari dalam kehidupan sehari-hari.

e. Asas-asas Konseling Kelompok

Penyelenggaraan konseling kelompok juga dituntut untuk memenuhi sejumlah asas bimbingan. Pemenuhan asas-asas bimbingan itu akan memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan layanan. Akan tetapi, apabila asas-asas ini tidak di jalankan dengan baik, maka penyelenggaraan konseling kelompok tidak akan mendapatkan hasil yang baik. Secara umum, asas-asas dalam layanan konseling kelompok menurut Prayitno (2012: 162-164) yaitu:

1) Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh AK dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh AK hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. PK dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan azas ini sehingga seluruh AK berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

2) Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan AK dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor (PK). Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya PK mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan KKp. Dengan kesukarelaan itu, AK akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

3) Azas-azas lain

Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua AK secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu maupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi, dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan konseling kelompok semakin dimungkinkan memperoreh hal-hal yang berharga dari layanan ini. Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan. AK diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang. Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh PK dalam mengolah kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa dengan adanya asas kerahasiaan, maka pemimpin kelompok dan juga semua anggota kelompok wajib merahasiakan tentang apa yang dibahas dalam kegiatan layanan konseling kelompok. Jadi, apa yang dibahas tersebut tidak boleh diketahui oleh orang lain. Kemudian mengenai

asas kesukarelaan, semua anggota kelompok diminta untuk sukarela dalam memberikan masukan atau saran tanpa disuruh-suruh oleh pemimpin kelompok. Apabila semua anggota kelompok sukarela dalam memberikan ide maupun masukan-masukan, maka tujuan kegiatan layanan akan berjalan dengan lancar dan semua anggota kelompok akan menerima manfaatnya.

Selain itu terkait dengan asas-asas lain yaitu mengenai asas keterbukaan, semua anggota kelompok diminta untuk saling terbuka antara satu dengan yang lainnya. Jadi, apa yang dirasakan oleh masing-masing anggota kelompok dapat diutarakan tanpa adanya rasa malu-malu dan ragu. Lalu mengenai asas kekinian, semua anggota kelompok diminta untuk memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, serta hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan pada kepentingan pembahasan yang terjadi atau berlaku sekarang.

Sedangkan hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang. Selanjutnya mengenai asas kenormatifan, semua anggota kelompok diminta dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku. Bahkan semua anggota kelompok diminta untuk berkomunikasi dan bertatakrama sesuai dengan aturan yang berlaku. Mengenai asas keahlian, tentunya hal ini diperlihatkan langsung oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok. Untuk itu, pemimpin kelompok harus berasal dari orang yang profesional, dengan begitu pemimpin kelompok dapat mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

f. Peran Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok

1) Peran pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah Konselornya yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling

profesional. Tugas pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa” konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok diantara semua peserta yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus tersebut di atas. Untuk menjalankan tugas dan kewajiban professional, pemimpin kelompok adalah seorang yang:

- a) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratik, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan, dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.
- b) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktivitas kelompok.
- c) Memiliki kemampuan hubungan antar personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberikan kesempatan, demokratik (tidak antagonistik) dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras (Prayitno, 2012:154).

Menurut Prayitno (2012:155-156) peran pemimpin kelompok antara lain:

- a) Pembentukan kelompok terdiri atas 8-10 orang peserta, sehingga terpenuhinya syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yaitu: terjadinya hubungan antara anggota kelompok yang satu dengan yang lainnya menuju keakraban diantara mereka, tumbuhnya tujuan bersama diantara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan, berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok, terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, terbinanya kemandirian kelompok.
- b) Penstrukturan
- c) Pentahapan
- d) Penilaian segera

e) Tindak lanjut layanan.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa pemimpin kelompok membentuk anggota kelompok yang akan mengikuti kegiatan kelompok, memberikan penstrukturan apa yang dimaksud konseling kelompok, tujuan diselenggarakan, asas-asas, dan cara pelaksanaan agar tujuan dari konseling kelompok terwujud. Melakukan pentahapan dari tahap pembentukan sampai tahap pengakhiran disertai dengan penilaian segera dan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan.

2) Peran Anggota Kelompok

Selain pemimpin kelompok memiliki peran dalam kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok juga memiliki peran yang mesti dijalankannya dalam kegiatan. Menurut Prayitno (2012:161) peran anggota kelompok antara lain:

- a) Mendengarkan, memahami dan merespon dengan tepat dan positif
- b) Berfikir dan berpendapat
- c) Menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi
- d) Merasa, berempati dan bersikap
- e) Berpartisipasi dalam kegiatan bersama
- f) Bertanggung jawab dalam penerapan peran sebagai AK dan pribadi yang mandiri
- g) Pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar AK
- h) Kepatuhan terhadap aturan kelompok
- i) Saling memahami, memberi kesempatan dan membantu
- j) Kesadaran bersama untuk memsukkseskan kegiatan kelompok

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa anggota kelompok memiliki peran yang mesti dijalankannya selama melaksanakan kegiatan konseling kelompok, dalam kegiatan konseling kelompok peran dari anggota kelompok memang sangat diperlukan, BMB3 sangat diutamakan dalam kegiatan ini dengan adanya peran yang dijalankan anggota kelompok maka

kegiatan kelompok akan berjalan dengan lancar dan bisa mencapai tujuan bersama.

g. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Seperti pelaksanaan konseling lainnya konseling kelompok juga memiliki tahapan yang harus dilalui dalam konseling, sebagaimana pendapat Raharjo (dalam Indriasari E, 2016:194) tahap konseling kelompok dibagi menjadi 4 tahap yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling kelompok selanjutnya. Pada tahap ini saling perkenalan, melibatkan diri atau memasukan diri ke dalam kehidupan kelompok. Adapun tujuan dari tahap pembentukan menurut Prayitno (2012:172) sebagai berikut:

- a) Anggota kelompok memahami pengertian dan kegiatan kelompok dalam rangka bimbingan dan konseling.
- b) Tumbuhnya suasana kelompok
- c) Tumbuhnya minat anggota kelompok mengikuti kegiatan kelompok
- d) Tumbuhnya rasa saling mengenal, percaya, menerima dan membantu diantara anggota kelompok
- e) Tumbuhnya suasana bebas dan merdeka
- f) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok.

Kutipan di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari konseling kelompok agar anggota kelompok dapat memahami kegiatan kelompok dengan baik, pemimpin kelompok harus pandai menciptakan suasana yang hangat diantara anggota kelompok, saling mengenal satu sama lain dan saling membantu.

2) Tahap peralihan

Pada tahap ini merupakan tahap lebih lanjut dalam konseling kelompok, menurut Prayitno (2012:173) pada tahap ini anggota kelompok akan:

- a) Terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya.
- b) Makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan
- c) Makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Dapat dipahami bahwa pada tahap ini anggota kelompok sudah lebih terbuka dan tidak sungkan-sungkan lagi dalam berbicara, kebersamaan dengan anggota kelompok lain semakin terjalin dengan baik, dengan semakin siapnya anggota kelompok pada tahap ini maka pada tahap selanjutnya akan lancar melaksanakan kegiatan.

3) Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok yang mana bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas.

4) Tahap pengakhiran

Merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Dapat dipahami bahwa tahapan dalam konseling kelompok ada empat, pertama yaitu tahap pembentukan, pada tahap ini sangat menentukan proses konseling yang akan

dilakukan agar berjalan dengan baik dan lancar. Pemimpin kelompok menerima anggota kelompok secara terbuka, jika anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan ini sebelumnya maka pemimpin kelompok melakukan penstrukturan penuh mulai dari kegiatan apa yang dilakukan, tujuan kegiatan, cara melakukannya, asas yang perlu diperhatikan agar proses kegiatan berjalan dengan lancar dan anggota kelompok tahu apa yang harus dilakukannya dalam kegiatan nanti. Kedua yaitu tahap peralihan, pada tahap ini pemimpin kelompok membawa klien pada tahap selanjutnya seperti mengenalkan hal-hal seputar kegiatan konseling yang akan dilakukan, menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan dan memberikan contoh pembahasan yang bisa dibahas dalam kelompok nantinya agar anggota kelompok bisa mengutarakan suatu permasalahan yang layak dikemukakan dalam kelompok. Ketiga tahap kegiatan, tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok, pada tahap ini anggota kelompok membahas topik yang telah ditentukan atau yang telah dipilih sampai tuntas, tahap keempat dan tahap kelima yaitu tahap pengakhiran, setelah semua pembahasan selesai dan tuntas terakhir yang dilakukan ialah menutup kegiatan yang telah dilakukan.

h. Teknik *Role Playing*

a. Pengertian *Role Playing*

Bermain peran (*role playing*) merupakan sebuah permainan dimana para pemain memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. Bermain peran (*role playing*) menyediakan kondisi yang dapat menghilangkan rasa takut atau cemas, karena dalam bermain peran individu dapat mengekspresikan dirinya secara bebas.

Menurut Nawawi (dalam Kartini T, 2007:2) Bermain peran adalah mendramatisasikan cara bertingkah laku orang-orang tertentu dalam posisi yang membedakan peranan masing-masing dalam suatu organisasi atau kelompok di masyarakat.

Apabila ditinjau secara istilah, metode bermain peran adalah bentuk metode mengajar dengan mendramakan/memerankan cara bertingkah laku dalam hubungan sosial, yang lebih menekankan pada kenyataan-kenyataan dimana para murid diikutsertakan dalam memainkan peranan di dalam mendramakan masalah-masalah hubungan sosial. Metode ini kadang-kadang disebut dengan dramatisasi (Zuhairini, dkk, 2007:2).

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa *role playing* itu dapat mendramatisasikan tingkah laku untuk mengembangkan kemampuan dalam berbicara/berkomunikasi siswa. Adanya dramatisasi, siswa berkesempatan melakukan, menafsirkan dan memerankan suatu peran tertentu. Melalui *role playing* siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam berbicara di depan orang banyak.

Menurut Zulkifli (2006:42) *role playing* (permainan peran) anak itu sendiri memegang peranan sebagai apa yang sedang dimainkannya. Contoh sebagai penjelasan: Bermain dokter-dokteran, supir-supiran, bidan-bidanan, dan sebagainya. Sedangkan menurut Filina Z (2013:4) *Role playing* dalam arti bermain peran atau bermain pura-pura. Metode *role playing* suatu bentuk permainan anak-anak yang aman dan bentuk-bentuk permainan yang sesuai dengan struktur lingkungan atau permainan-permainan dengan menggunakan boneka, rumah-rumahan, yang pada dasarnya mendramatisasikan tingkah laku dalam hubungannya dengan masalah sosial. Dengan dramatisasi anak berkesempatan melakukan, menafsirkan dan memerankan suatu peranan tertentu.

Oktaviani (dalam, Supriati 2013: 27) menyatakan lima pengertian bermain peran (role playing) diantaranya:

- 1) Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai positif bagi anak.
- 2) Bermain tidak memiliki tujuan ekstrinsik namun motivasinya lebih bersifat intrinsik.
- 3) Bersifat spontan dan sukarela tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.
- 4) Melibatkan peran aktif keikutsertaan anak.
- 5) Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti misalnya: kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, dan perkembangan sosial.

Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa bermain peran (role playing) merupakan sesuatu yang bersifat spontan dan sukarela dengan melibatkan keikutsertaan anak dalam permainan peran sehingga dapat menumbuhkan kreativitas anak dalam memecahkan suatu masalah dan melatih untuk tampil di depan kelas dan menyatakan pendapatnya. Sama halnya dengan pendapat Bennet (dalam Supriati, 2013:28) menjelaskan bermain peran adalah “suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi di kehidupan yang sebenarnya.”

Hal ini dapat dijelaskan bahwa *role playing* adalah sesuatu kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan sosial mereka sehingga mereka dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar.

Menurut Hamalik O, (dalam Nurhasanah, I.A, 2016: 3) arti *role* secara harfiah adalah peranan, dan *play* adalah bermain. Bermain peran (*role playing*) merupakan salah satu dari pengajaran berdasarkan pengalaman. Manfaat dari pengaplikasian metode *role playing* yaitu siswa mampu untuk mengidentifikasi situasi-situasi dunia nyata dan dengan ide-ide orang lain. Identifikasi tersebut memungkinkan cara untuk mengubah perilaku dan sikap siswa sebagaimana siswa menerima setiap karakter yang diperankannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa *role playing* merupakan suatu teknik bermain peran yang dapat membantu peserta didik untuk mengubah perilaku dan sikap sebagaimana siswa dapat memahami karakter yang diperankannya.

Role playing merupakan sebuah cara yang sempurna untuk menjaga aliran energi. Mereka dapat menampilkan berbagai bagian dalam kehidupan mereka dalam suatu cara yang melibatkan fisik dan penuh semangat, yang bagi banyak anak muda terasa lebih mudah dan nyaman dari pada hanya duduk dan membicarakan berbagai persoalan. (Geldard, K dan Geldard, D, 2010:311)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa *role playing* dapat membantu siswa menjaga energi, nyaman, dan lebih semangat dalam belajar. Ketika menggunakan *role playing*, penting bahwa siswa harus merasa memegang kendali atas prosesnya dan juga merasa didukung atas apa yang mereka lakukan.

b. Tujuan konseling kelompok *role playing*

Tujuan konseling kelompok *role playing* menurut Blatner (dalam Supriati, 2013:29) adalah “membantu anggota kelompok agar dapat memahami diri, mengembangkan keterampilan komunikasi, dan kesadaran diri dalam mengatasi masalah, mengeksplorasi alternatif jalan keluar dan mencari solusi baru yang kreatif.”

Hal ini dapat dijelaskan bahwa *role playing* bertujuan untuk membantu individu memahami diri sendiri didalam melihat suatu realita kehidupan masyarakat sehingga dapat mengembangkan keterampilan komunikasi serta dapat memaknai suatu permasalahan dengan cara mencari beberapa alternatif jalan keluar dan mencari solusi baru yang kreatif.

Menurut Geldard ada beberapa tujuan *role playing* adalah:

- a) Untuk mendapatkan sebuah pemahaman tentang peran dan hubungan
- b) Untuk dapat bersentuhan dengan perasaan
- c) Untuk mengeksplorasi berbagai bagian diri

- d) Untuk menetapkan pilihan
- e) Untuk mengeksternalisasi kepercayaan atau perasaan
- f) Untuk mempraktikkan dan melakukan eksperimen pada perilaku baru. (2010:312)

Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa tujuan *role playing* adalah siswa mampu menghayati peran yang di perankannya dan siswa mendapatkan sebuah pemahaman tentang peran dan untuk membantu siswa memantapkan pilihan yang ia ambil. Dan membantu siswa pada saat terjun ke masyarakat kelak ia akan mendapatkan diri dalam suatu situasi dimana begitu banyak peran terjadi seperti dalam lingkungan keluarga, bertetangga, lingkungan kerja, dan lain-lain.

Fannie R. Shaftel dan George Shaftel (dalam Abdul Aziz Wahab, 2009:110) mengemukakan beberapa tujuan bermain peran yaitu:

- a) Untuk membantu anak memahami perilaku yang bermasalah
- b) Untuk mengembangkan kepekaan terhadap perasaan orang lain
- c) Untuk melepaskan ketegangan dan kecemasan
- d) Untuk mendiagnosis kebutuhan anak
- e) Untuk memperbaiki konsep anak
- f) Untuk mengeksplorasi peran
- g) Untuk mengeksplorasi nilai inti kebudayaan barat
- h) Untuk mempelajari lebih lanjut tentang fungsi subkultural di mana anak-anak berbeda tempat tinggal
- i) Untuk membantu anak mengklarifikasi kerangka nilai dirinya sendiri untuk pengambilan keputusan
- j) Untuk memperbaiki struktur sosial dan sistem nilai dari budaya
- k) Untuk mengembangkan kekompakan kelompok
- l) Untuk mengajarkan pemecahan masalah
- m) Untuk berpikir konsekuensial atau causal
- n) Untuk mengajarkan perasaan, berpikir, bertindak.

Melalui bermain peran siswa dapat melatih keterampilan berbicara dan melatih keberanian, rasa tanggung jawab dan kerja sama, dan memahami orang lain serta memahami bagaimana cara memecahkan masalah dalam situasi persoalan yang ia mainkan.

Tujuan bermain peran (*role playing*) dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan klien menurut Santoso, (dalam Riska A, 2017: 31) adalah :

1. Memahami perasaan orang lain
2. Menempatkan diri dari situasi orang lain
3. Mengerti dan menghargai perbedaan pendapat.

Peran mereka dapat menghayati peranan apa yang dimainkan, mampu menempatkan diri dalam situasi orang lain yang dikehendaki. Individu tersebut juga bisa belajar watak dari orang lain, cara bergaul dengan orang lain, cara mendekati dan berhubungan dengan orang lain, cara mendekati dan berhubungan dengan orang lain, dalam situasi itu mereka harus bisa memecahkan masalahnya sendiri.

c. Langkah-langkah *Role Playing* dalam Konseling Kelompok

Pelaksanaan *role playing* memiliki langkah-langkah yang runtut, yang dipaparkan Hamalik O (2001: 215), sebagai berikut:

1. Persiapan dan instruksi

Langkah awal dalam tahap persiapan adalah masalah yang yang dipilih harus menjadi sosiodrama yang menitik beratkan pada jenis peran masalah dan situasi yang yang familiar dengan keadaan siswa. Sebelum pelaksanaan *role playing* siswa harus mengikuti latihan pemanasan, latihan-latihan ini diikuti oleh semua siswa, baik sebagai partisipasi aktif maupun sebagai para pengamat aktif yang bertujuan untuk mengembangkan imajinasinya, dan untuk membentuk kekompakan kelompok. Selanjutnya tahap pemberian instruksi kepada peserta meliputi latar belakang masing-masing karakter yang akan diperankan. Tahap akhir pemberian instruksi adalah kelas dibagi menjadi dua yaitu kelompok pemeran dan kelompok pengamat. (2001:215).

2. Tindakan Dramatik dan Diskusi

Tahap ini merupakan pelaksanaan peranan yaitu:

- d. Para aktor terus melakukan perannya sepanjang situasi bermain peran, sedangkan para *audince* berpartisipasi dalam penugasan awal kepada pemeran.
- e. Bermain peran harus berhenti pada titik penting atau apabila terdapat tingkah laku tertentu yang menuntut dihentikannya permainan tersebut.
- f. Keseluruhan kelas selanjutnya berpartisipasi dalam diskusi yang terpusat pada situasi bermain peran (2001:216).

3. Evaluasi *Role Playing*

Hamalik menjelaskan bahwa kegiatan pemeranan yang telah dilaksanakan siswa harus memberikan keterangan tentang keberhasilan dan hasil yang dicapai dalam kegiatan *role palying*. Dalam melakukan evaluasi ini, guru dapat menggunakan komentar evaluatif dari siswa, catatan-catatan yang di buat oleh guru selama berlangsungnya *role playing* (2001:216).

Pemilihan pemain tidak didasarkan pada keadaan nyata. Peserta bersangkutan diberi kesempatan untuk menunjukkan tindakan atau perbuatan ulang pengalaman dan diberikan deskripsi secara tentang kepribadian, perasaan, dan keyakinan dari pada karakter.

Tahap kedua ini masing-masing kelompok *audience* diberi kesempatan untuk menyampaikan hasil observasi dan reaksi-reaksinya. Diskusi yang dibimbing oleh guru dengan bermaksud menumbuhkan pemahaman baru yang berguna untuk mengaamti dan merespon dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap yang akhir ini siswa diminta keterangan mengenai evluatif yang di mainkan. Berdasarkan evaluasi tersebut guru dapat menentukan tingkat perkembangan pribadi, sosial, akademik para siswa dan untuk kepentingan pelaksanaan bermain peran atau auntu perbaikan *role playing* selanjutnya.

Menurut Uno (2001:26-28) ada sembilan langkah yang perlu ditempuh dalam melaksanakan teknik *role playing*, yaitu:

- 1) Pemenasan
Langkah pertama, memperkenalkan siswa pada permasalahan yang mereka sadari sebagai suatu hal yang perlu dipelajari dan dikuasai yang bisa saja permasalahan muncul dari imajinasi siswa atau permasalahan yang disiapkan oleh guru.
- 2) Memilih pemain (partisipan)
Langkah kedua, guru membahas karakter dari setiap pemain dan menentukan siapa yang akan memainkannya. Guru dapat memilih siswa yang sesuai untuk memainkannya atau siswa yang mengusulkan untuk memainkan siapa perannya.
- 3) Menata panggung
Langkah ketiga, guru mendiskusikan dengan siswa di mana dan bagaimana peran itu akan dimainkan. Penataan panggung ini dapat sederhana atau kompleks.
- 4) Mempersiapkan pengamat
Langkah keempat, pengamat di sini juga harus terlibat aktif dalam permainan peran.
- 5) *Role playing* di mulai
Langkah kelima, *role playing* dilaksanakan secara spontan.
- 6) Diskusi dan evaluasi
Langkah keenam guru bersama siswa mendiskusikan permainan tadi dan melakukan evaluasi terhadap peran-peran yang dilakukan apakah perlu ada pergantian pemain atau tidak.
- 7) Permainan peran ulang
Langkah ketujuh, seharusnya pada permainan kedua ini akan bejalan lebih baik, siswa dapat memainkan perannya lebih sesuai dengan skenario.
- 8) Diskusi dan evaluasi ulang
Langkah kedelapan, dimaksudkan untuk mengkaji kembali hasil pemeranan ulang pada langkah ketujuh tadi.
- 9) Membagi pengalaman dan menarik generalisasi
Langkah kesembilan, siswa di ajak untuk berbagi pengalaman tentang tema permainan peran yang telah dilakukan dan dilanjutkan dengan membuat kesimpulan.

d. Manfaat *Role Playing* dalam bimbingan konseling

1) Manfaat

Menurut Deden (dalam Wimpiadi dkk, 2010:5) mengemukakan bahwa manfaat yang dapat diambil dari *role playing* adalah:

- a) Dapat membuat siswa tanpa sadar menggunakan ungkapan-ungkapan terhadap materi yang sedang mereka pelajari
- b) Melibatkan jumlah siswa yang cukup banyak
- c) Memberikan rasa senang pada siswa. Dengan bermain siswa akan merasa senang karena bermain adalah dunia siswa.

Tohirin menjelaskan bahwa teknik *role playing* dalam konseling kelompok bermanfaat untuk:

Pengembangan kemampuan besosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Secara khusus, dengan adanya teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa (2007:172).

Pendapat lain menurut Geldard dan Geldard (2010:313) yaitu:

Bermain peran (*role playing*) dapat bermanfaat dalam membantu anak muda mengeksplorasi hubungan mereka dengan orang lain dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang berbagai persoalan yang terkandung dalam sebuah hubungan ini, baik dari perspektif mereka sendiri maupun dari sudut pandang orang lain. Selama berlangsungnya bermain peran anak muda dapat mengekspresikan secara verbal dan nonverbal, bagaimana mereka bersikap dalam hubungan mereka dengan orang lain. Dengan berganti-ganti peran, yakni dengan mengambil peran sebagai orang lain dalam situasi permainan peran mereka akan merasa lebih mampu untuk mengamati perilaku mereka sendiri secara lebih objektif dan memahami perilaku orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa manfaat *role playing* dapat membuat siswa tanpa sadar mengungkapkan materi yang sedang mereka pelajari dan siswa juga dapat merasa senang dengan adanya *role playing* tidak

hanya itu manfaat *role playing* juga dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan bersosialisasi. Dengan adanya *role playing* siswa menadaptkan pemahaman yang lebih baik tentang berbagai persoalan yang bersala dari diri sendiri maupun persoalan yang datang dari orang lain.

e. Kelebihan dan kelemahan teknik *Role Playing*

Menurut Komalasari (dalam Wimpiadi dkk, 2014:5) kelebihan model pembelajaran *role playing* adalah:

- 1) Siswa bebas mengambil keputusan dan berinteraksi secara utuh.
- 2) Permainan merupakan penemuan yang mudah dan dapat digunakan dalam situasi dan waktu yang berbeda.
- 3) Guru dapat mengevaluasi pemahaman tiap siswa melalui pengamatan pada waktu melakukan permainan.
- 4) Permainan merupakan pengalaman belajar yang menyenangkan.

Menurut Mansyur (dalam Nurhasanah dkk, 2016:4) kelebihan dari metode *role playing* yaitu:

Penerapan metode *role playing* siswa dilatih untuk dapat memahami, mengingat bahan yang akan didramakan seputar materi ajar. Selanjutnya murid akan terbiasa untuk berkreasi, berinisiatif serta kreatif. Role playing dapat menuntun siswa untuk bekerja sama dalam kelompok. Memupuk rasa tanggung jawab akan tugas yang diterima. Konsep penerapan metode *role playing* yang dilakukan pada pemilihan materi atau topik tentunya yang dekat dengan kehidupan siswa. Kemudian siswa bebas untuk mengekspresikan imajinasinya kedalam gerakan-gerakan serta pengucapan kata-kata yang sesuai dengan peran yang dimainkannya. Dalam memainkan perannyapun sesuai dengan gaya bahasa dan gaya belajar siswa asalkan tidak keluar dari konteks yang telah ditetapkan oleh guru.

Menurut Yamin (dalam Wimpiadi dkk, 2014:4) jika kita melihat model *role playing* dalam cakupan proses mengajar dan belajar dalam lingkup pendidikan tentunya selain kelebihan terdapat kelemahan, yaitu:

- 1) *Role playing* (bermain peran) memerlukan waktu yang relatip panjang.

- 2) Memerlukan kreativitas dan daya kreasi yang tinggi dari pihak guru maupun siswa. Ini tidak semua guru memilikinya.
- 3) Kebanyakan siswa yang ditunjuk sebagai pemeran merasa malu untuk memerankan suatu adegan tertentu.
- 4) Apabila pelaksanaan *role playing* atau bermain peran mengalami kegagalan, bukan saja memberi kesan kurang baik, tetapi sekaligus berarti tujuan pelajaran tidak tercapai.
- 5) Tidak semua materi pelajaran dapat disajikan melalui model ini.

B. Keterkaitan Kecemasan Berbicara di Depan Umum dengan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Yalom (dalam Lubis L.N, 2013: 207-209), menjelaskan keterkaitan antara layanan konseling kelompok dengan kecemasan terdapat pada faktor yang mempengaruhi konseling kelompok, yaitu:

- a. Membina harapan, melalui harapan klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan potensi yang dimilikinya.
- b. Universalitas, akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah.
- c. Pemberian informasi, diperoleh melalui pemimpin kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain
- d. Altruism, mengacu kepada proses memberi dan menerima. Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling.
- e. Pengulangan korektif keluarga primer, untuk menjalin kedekatan emosional antar anggota dan konselor.
- f. Pengembangan teknik sosialisasi, berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal.
- g. Peniruan tingkah laku, diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dieasakan layak untuk ditiru.
- h. Belajar menjalin hubungan interpersonal, Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya.
- i. Kohesivitas kelompok, tidak terjadi begitu saja ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing-masing anggota serta keinginan untuk terus menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab.
- j. Katarsis, Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negative.

- k. Faktor-faktor eksistensial, perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok.

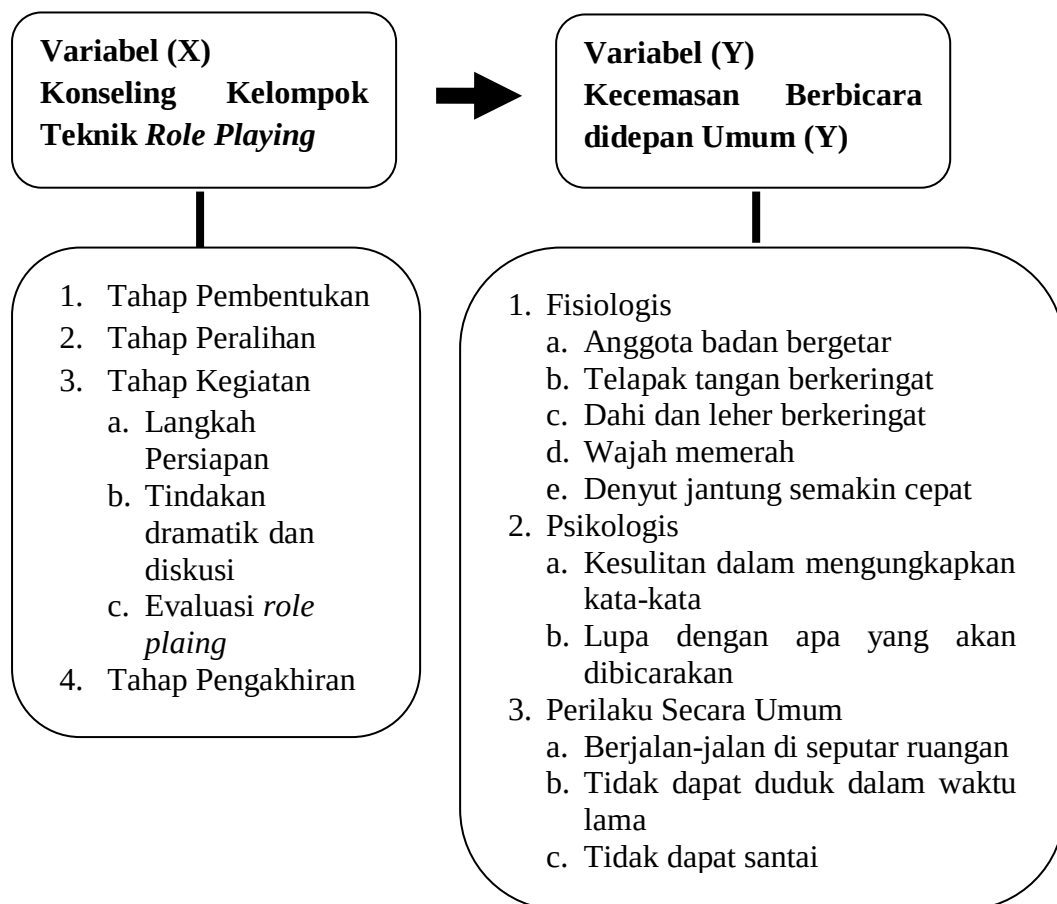
Berdasarkan penjabaran di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok mempengaruhi salah satunya (universal) yaitu akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Jadi dengan penggunaan konseling kelompok akan mengurangi tingkat kecemasan klien/siswa terutama dalam masalah kecemasan berbicara di depan umum.

C. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dita Efri Cania pada tahun 2018 dalam penelitiannya yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Pada Kelas VIII Menghadapi Ujian di SMPN 1 Sungayang”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh signifikan dalam mengatasi kecemasan siswa kelas VIII.5 menghadapi ujian. Perbedaan dalam penelitian ini ialah peneliti meneliti tentang layanan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Maya Puspa Rini pada tahun 2017 dalam penelitiannya yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Role Playing* untuk mengurangi perilaku *Bullying* pada peserta didik SMAN 1 Bandar Lampung”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi perilaku bullying peserta didik SMAN 1 Bandar Lampung. Perbedaan dalam penelitian ini ialah peneliti tentang konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni pada tahun 2014 dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa

Psikologi Universitas Mulawarman”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri menandakan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman, begitupula sebaliknya. Perbedaan dalam penelitian ini ialah peneliti tentang konseling kelompok teknik *role playing* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso.

D. Kerangka Berfikir



Keterangan:

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, dapat dipahami bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *role playing* merupakan perlakuan yang akan penulis berikan kepada sekelompok siswa dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas topik-topik yang dapat mengatasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

E. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. H_0 = Layanan Konseling Kelompok melalui teknik *role playing* tidak efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso ($t_{hitung} < t_{tabel}$).
2. H_a = Layanan Konseling Kelompok melalui teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso ($t_{hitung} > t_{tabel}$).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen, yaitu suatu jenis penelitian dimana mengetahui apakah variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Menurut Sukardi (2003: 178) dalam penelitian eksperimen variabel-variabel yang ada termasuk variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*), sudah ditentukan secara tegas oleh para peneliti sejak awal penelitian.

Menurut Kasiram (2010:211) mengatakan penelitian eksperimen adalah “model penelitian dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada obyek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut.” Jadi, eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui kemurnian pengaruh X (efektifitas konseling kelompok teknik *role playing*) terhadap Y (dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum). Apakah benar konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian eksperimen termasuk penelitian kuantitatif, karena dilatarbelakangi oleh pandangan positivistik dan logika empirik. Penelitian ini bertujuan untuk memprediksi, mengontrol, mengkonfirmasi, dan menguji hipotesis (Hanafi, 2015:88).

Menurut Hanafi (2011:166) penelitian eksperimen mempunyai beberapa karakteristik, antara lain:

- a. Adanya *treatment*/ perlakuan, yaitu dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Adanya kontrol/ pengendalian yang ketat dari ubahan atau faktor-faktor yang diteliti, baik melalui prosedur perlakuan, pengontrolan, maupun memanipulasi ubah-ubahannya.
- b. Variabel terikat harus dapat diukur dan dijelaskan melalui perlakuan dan eksperimen, sedang variasi yang disebabkan oleh faktor lain atau error dapat ditekan sekecil mungkin.
- c. Mempersyaratkan pertimbangan antara validitas internal dan validitas eksternal sehingga temuan yang dihasilkan benar-benar

diyakini mempunyai hubungan kausal dan mempunyai kemungkinan generalisasi ke konteks yang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen itu mencari efektivitas terhadap variabel atau subjek yang akan diteliti atau untuk mengetahui apakah efektif layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII, artinya yang menjadi variabel bebas adalah layanan konseling kelompok teknik *role playing*, sedangkan variabel terikat yaitu kecemasan berbicara di depan umum.

B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-Experimental design* dengan tipe *one group pretest-posttest design*, dalam arti hanya kelompok eksperimen saja yang akan diukur berdasarkan dari *treatment* yang diberikan, pelaksanaannya dengan cara memberikan berikan pretest terlebih dahulu sebelum diberi tindakan, sehingga dapat melihat pengaruh tindakan yang diberikan terhadap siswa setelah itu baru diberikan posttest untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang muncul setelah diberikan *treatment*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1
Model Eksperimen Murni

Group (Kelompok)	Pretest	<i>Treatment</i>	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X = *Treatment* (perlakuan)

O₂ = *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

Secara umum langkah-langkah untuk melaksanakan penelitian eksperimen adalah:

1. Melakukan *Pre-test*, yaitu memberikan skala awal berupa pertanyaan atau pernyataan tentang kecemasan berbicara di depan umum, sebelum dilaksanakan konseling kelompok teknik *role playing*.
2. Melakukan *Treatment*
 Robert D. Myrick (dalam Kurnia N, 2017: 62-64) mengatakan “untuk penelitian eksperiment, seorang peneliti memberikan *treatment* minimal 6 kali pertemuan dengan durasi 45-50 menit”. Selanjutnya dalam setiap sesi peneliti memberikan materi yang berbeda-beda, antara lain:
 - a) Sesi pertama topiknya yaitu kecemasan berbicara di depan umum.
 - b) Sesi kedua topiknya yaitu persiapan untuk tampil berbicara di depan umum.
 - c) Sesi ketiga topiknya yaitu kiat-kiat percaya diri tampil berbicara di depan umum.
 - d) Sesi keempat topiknya yaitu cara mengatasi grogi ketika tampil berbicara di depan umum.
 - e) Sesi kelima topiknya yaitu persiapan fisik dan mental sebelum tampil berbicara di depan umum.
 - f) Sesi keenam topiknya yaitu positif thinking sejak dini sebagai upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.
3. Memberikan *Posttest* setelah perlakuan diberikan, yaitu memberikan skala yang sama pada saat pretest.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini lakukan di SMPN 3 Baso pada siswa kelas VII pada bulan Desember 2018 sampai bulan Januari 2019.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Suatu penelitian tentu diperlukan adanya suatu objek yang akan dijadikan sebagai sasaran penelitian, yang sering disebut dengan objek penelitian, oleh karena itu sebelum penelitian dilaksanakan maka penulis perlu untuk menetapkan terlebih dahulu objek penelitiannya yang disebut istilah populasi dan sampel.

Menurut Hanafi “Populasi adalah totalitas semua nilai yang didapat secara kualitas maupun kuantitas pada karakteristik tertentu” (2015:51). Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa populasi adalah

keseluruhan atau kelompok dari subyek yang akan diteliti misalnya meneliti orang, benda, binatang, alat-alat pelajaran, cara-cara mengejar dan sebagainya yang mempunyai sifat atau karakteristik tertentu.

Menurut Sugiyono (dalam Kurnia, 2013: 80), populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karateristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam penelitian yang akan penulis teliti ini, penulis akan meneliti tentang bagaimana efektifitas konseling kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VII berjumlah 1 kelas. Secara lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2
Kelas VII
Sebagai Populasi Penelitian

NO	Kelas VII	Jumlah Siswa
1	Laki-laki	14
2	Perempuan	9
Jumlah		23

Sumber: Arsip SMPN 3 Baso

Berdasarkan pendapat di atas dapat kita ketahui bahwa populasi merupakan keseluruhan yang menjadi sumber bagi peneliti yang berkaitan dengan penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMPN 3 Baso yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

2. Sampel

Sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut disebut sampel atau cuplikan. Memang salah satu syarat yang harus dipenuhi diantaranya adalah bahwa sampel harus diambil dari bagian populasi. Yang dapat diambil sebagai sampel dalam hal ini adalah populasi akses, yaitu jumlah anggota kelompok yang dapat ditemui dilapangan dan bukan populasi target (Sukardi, 2003:54).

Pada umumnya setiap penelitian tidak terlepas dari penarikan/pengambilan sampel, yakni pengambilan sebagian populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data yang dapat mewakili jumlah populasi yang ada. Jika dalam menentukan populasi telah diungkapkan ciri-ciri/ sifat-sifat objek yang akan diteliti, maka semuanya itu harus ada pada sebuah sampel yang akan diambil. Apabila hal ini tidak terpenuhi, maka analisa penelitian akan menjadi bias dan hasil penelitian tidak dapat dipertanggung jawabkan. Sebaliknya, jika keadaan atau sifat-sifat populasi terpenuhi oleh sampel, maka akan diyakini bahwa hasil analisisnya dapat menjelaskan populasi.

Menurut Hanafi (2011: 101) bahwa sampel adalah sebagian populasi yang diambil dengan cara yang dapat dipertanggung jawabkan. Sampel yang demikian dinamakan sampel yang representatif dan kesimpulan yang diambil juga berlaku bagi populasi”. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi yang mana populasi tersebut dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Penelitian eksperimen ini, penulis menggunakan *purposive sampling*. Juliansyah Noor (2013:155) mengatakan bahwa *purposive sampling* merupakan “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel”. Berdasarkan kutipan diatas *purposive sampling* ialah teknik pengambilan sampel atau sumber data dengan pertimbangan tertentu dimana kelas untuk *purposive sampling* ini adalah kelas VII karena pada umumnya siswa kelas VII memiliki kecemasan berbicara di depan umum. Sehingga peneliti mengambil kelas VII untuk menjadi sampel penelitian. Alasan peneliti mengambil 10 siswa untuk penelitian adalah karena tidak seluruh siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi, ada sebagian siswa yang mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Secara lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3
Jumlah Sampel

No	Sampel	Jumlah Siswa
1.	Laki-laki	5 orang
2.	Perempuan	5 orang
	Jumlah	10 orang

E. Pengembangan *Instrument*

Pengembangan instrumen sangat penting dilakukan dalam membuat instrumen sebagai bagian dari penelitian. Pengembangan instrumen dilakukan dalam berbagai langkah-langkah. Menurut Gable (dalam Firdaus, 2016:381) langkah-langkah pengembangan instrumen adalah sebagai berikut:

Pengembangan instrumen ada 15 langkah kerja yang harus dilakukan diantaranya: (1) mengembangkan definisi konseptual, (2) mengembangkan definisi operasional, (3) memilih teknik pemberian skala, (4) melakukan review justifikasi butir, yang berkaitan dengan teknik pemberian skala yang telah ditetapkan, (5) memilih format respons atau ukuran sampel, (6) menyusun petunjuk untuk respons, (7) menyiapkan draf instrumen, (8) menyiapkan instrumen akhir, (9) pengumpulan data uji coba awal, (10) analisis data uji coba dengan menggunakan teknik analisis faktor, analisis butir, dan reliabilitas, (11) revisi instrumen, (12) melakukan ujicoba final, (13) menghasilkan instrumen, (14) melakukan analisis validitas dan reliabilitas tambahan, dan (15) menyiapkan manual tes.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pengembangan instrumen dilakukan dengan beberapa langkah yaitu mengembangkan definisi konseptual, mengembangkan definisi operasional, memilih teknik pemberian skala, melakukan review butir artinya melihat kembali apakah item-item pada butir pernyataan sudah cocok satu sama lain, selanjutnya memilih format respon atau ukuran sampel, selanjutnya menyiapkan draft instrumen dan instrumen akhir, selanjutnya peneliti melakukan uji empiris ke lapangan, selanjutnya melakukan analisis data baik item, butir dan reliabilitas untuk melihat kevaliditan data tersebut, selanjutnya melakukan revisi setelah terjun

kelapangan, melakukan uji coba sehingga terbentuklah instrumen yang sudah valid. Terakhir melakukan uji coba final dan melakukan validitas dan reliabilitas tambahan serta menyiapkan manual tes sebagai pembanding antara hasil dengan menggunakan validitas secara manual dan secara teknologi.

Langkah-langkah pengembangan instrumen yang peneliti maksud dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengembangkan definisi konseptual

Konseptual variabel yang akan dijadikan instrumen adalah kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMP 3 Baso.

2. Merumuskan definisi operasional

Definisi operasional yang dimaksud adalah teori utama dari variabel yang akan dijadikan instrumen yaitu kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMP 3 Baso.

3. Mengembangkan Kisi-kisi

Kisi-kisi yang merupakan sebuah tabel yang berisi variabel, sub variabel, indikator dan jumlah butir-butir instrumen kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMP 3 Baso.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Kecemasan berbicara di depan umum	Fisiologis	a. Anggota badan bergetar	1, 3	2	3
		b. Telapak tangan berkeringat	5	4, 6	3
		c. Dahi dan leher berkeringat	7, 9	8	3
		d. Wajah memerah	11	10, 12	3
		e. Denyut jantung semakin cepat	13, 15	14	3
	Psikologis	a. Kesulitan dalam mengungkapkan	17	16, 18	3

		kata-kata			
		b. Lupa dan tidak fokus dengan apa yang akan dibicarakan	19, 21	20	3
	Perilaku secara umum	a. Berjalan-jalan di seputar ruangan	23	22, 24	3
		b. Tidak dapat duduk dalam waktu lama	25, 27	26	3
		c. Tidak dapat santai	29	28, 30	3
	Jumlah				30

4. Merumuskan Pernyataan instrumen

Berisi tentang pernyataan yang berasal dari indikator yang sudah dirumuskan dalam kisi-kisi.

5. Uji coba

Seorang peneliti harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian Menurut Sugiyono (2015:149) Titik tolak dari penyusunan adalah “Variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti”. Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Setelah instrumen penelitian dibuat perlu dilakukan pengujian secara validitas maupun realibilitas.

a. Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.

Sukardi (2003:121-122) menyebutkan bahwa suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur, Gay (1983). Validitas suatu instrumen penelitian, tidak lain adalah derajat yang menunjukkan

dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur. Prinsip suatu tes adalah valid, tidak universal. Validitas suatu tes yang perlu diperhatikan oleh para peneliti adalah bahwa ia hanya valid untuk suatu tujuan tertentu saja. Tes valid untuk bidang studi metrologi industri belum tentu valid untuk bidang yang lain, misalnya bidang mekanika teknik.

Menurut Kerlinger (dalam Hanafi, 2011:117), validitas suatu instrumen dapat dilihat dari bentuk (konstruk), patokan (kriteria), dan isi. Untuk mendapatkan validitas isi yang baik, penyusunan instrumen perlu memperhatikan hal-hal (1) rumuskan tujuan dengan jelas, (2) arahkan kisi-kisi pada tujuan, (3) mengembangkan ruang lingkup lebih mendetail, (4) memilih tipe item, (5) menyusun item dan instrumen, (6) mereview instrumen, (7) menganalisis hasil uji coba, (8) revisi instrumen.

Validitas item, untuk menghasilkan skor interval maka digunakan formula koefisien korelasi linier *Product Moment Person*. Koefisien korelasi person dapat diperoleh dengan bantuan SPSS 20. Adapun hasil validitasnya adalah seperti pada tabel berikut:

Tabel. 3.5
Hasil Uji Validitas Item Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelas VII di SMPN 3 Baso

No	Item Pernyataan	Skor	No	Item Pernyataan	Skor
1	Item 1	0, 31	16	Item 16	0, 68
2	Item 2	0, 53	17	Item 17	0, 71
3	Item 3	0,66	18	Item 18	0,70
4	Item 4	0, 38	19	Item 19	0, 62
5	Item 5	0, 38	20	Item 20	0, 59
6	Item 6	0, 21	21	Item 21	0, 55
7	Item 7	0, 68	22	Item 22	0, 54
8	Item 8	0, 33	23	Item 23	0, 48
9	Item 9	0, 75	24	Item 24	0, 46
10	Item 10	0, 60	25	Item 25	0, 47

11	Item 11	0, 40	26	Item 26	0, 65
12	Item 12	0, 60	27	Item 27	0, 15
13	Item 13	0, 74	28	Item 28	0, 34
14	Item 14	0, 53	29	Item 29	0, 65
15	Item 15	0, 69	30	Item 30	0, 52

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat gambaran hasil uji validitas resiliensi yang terdiri dari 3 aspek. Sedangkan pada taraf signifikan menurut Azwar (dalam Duwi, 2011) menyatakan bahwa:

Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Tetapi Azwar mengatakan bahwa bila jumlah item belum mencukupi kita bisa menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 tetapi menurunkan batas kriteria di bawah 0,20 sangat tidak disarankan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan batas nilai minimal korelasi 0,30. Maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 3.6
Keterangan Item yang Valid dan Item yang Gugur
pada Setiap Aspek Setelah Validasi

No	Aspek	Jumlah Item	Item yang Valid	Item yang Gugur
1	Fisiologis	15 item	14 item	1 item
2	Psikologis	6 item	6 item	0 item
3	Perilaku secara umum	9 item	8 item	1 item
Jumlah secara keseluruhan		30 item	28 item	2 item

Berdasarkan hasil validasi instrumen di atas, maka diperoleh 28 item yang valid dari 30 item. Adapun item-item yang valid seperti pada tabel yaitu:

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Item
Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelas VII
di SMPN 3 Baso

No.	Item Pernyataan	Corrected item-total Corelation
1	Item 1	0, 31
2	Item 2	0, 53
3	Item 3	0,66
4	Item 4	0, 38
5	Item 5	0, 38
6	Item 7	0, 68
7	Item 8	0, 33
8	Item 9	0, 75
9	Item 10	0, 60
10	Item 11	0, 40
11	Item 12	0, 60
12	Item 13	0, 74
13	Item 14	0, 53
14	Item 15	0, 69
15	Item 16	0, 68
16	Item 17	0, 71
17	Item 18	0,70
18	Item 19	0, 62
19	Item 20	0, 59
20	Item 21	0, 55
21	Item 22	0, 54
22	Item 23	0, 48
23	Item 24	0, 46
24	Item 25	0, 47
25	Item 26	0, 65
26	Item 28	0, 34
27	Item 29	0, 65
28	Item 30	0, 52

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrument cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Hanafi, 2015:71). Reliabilitas ada dua macam yaitu reliabilitas eksternal dan reliabilitas internal.

1) Reliabilitas Eksternal

Ada dua cara untuk menguji reliabilitas eksternal suatu instrument yaitu dengan teknik parallel (*equivalent atau alternatif from*) dan teknik ulang (*test-retest method*).

2) Reliabilitas Internal

Reliabilitas internal diperoleh dengan cara menganalisis data dari satu kali hasil pengetasan. Menggunakan metode belah dua, teknik reliabilitas internal digunakan dengan cara:

- a) Administrasikan instrument pada kelompok kecil atau sampel
- b) Bagikan instrument menjadi dua bagian berdasarkan nomor
- c) Genap-ganjil atau 50% bagian awal dan 50% bagian akhir
- d) Hitung skor tiap subjek pada masing-masing bagian
- e) Korelasikan kedua set skor
- f) Gunakan rumus seperti Alfa Cronbach

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,917	28

Berdasarkan tabel *Reliability statistics, Cronbach's Alfa* menunjukkan pada angka 0,917, dapat dipahami bahwa reabilitas instrumen yang penulis gunakan berada pada klasifikasi tinggi. Dapat dipahami hasil uji reabilitas skala kecemasan berbicara di depan umum siswa menunjukkan hasil yang reliabel.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian terdapat beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini, *instrument* yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pernyataan dalam bentuk skala. Penilaian skor untuk kecemasan berbicara di depan umum siswa diukur dengan menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum model likert.

Menurut Sugiyono (2007: 134) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang. Skala likert merupakan suatu *instrument* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang.

Jawaban pada setiap item skala mempunyai gradasi bentuk positif dan negatif.

Tabel 3.8
Skor Skala Likert

Alternative jawaban	Item positif	Item negative
SL (selalu)	5	1
SR (sering)	4	2
KD (kadang-kadang)	3	3
JR (jarang)	2	4
TP (tidak pernah)	1	5

Sedangkan untuk mengetahui kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso dengan menggunakan 28 item sebagai berikut:

Skor maksimum : $5 \times 28 = 140$
 Skor minimum : $1 \times 28 = 28$
 Rentang skor : $140 - 28 = 112$
 Panjang kelas interval : $112 : 5 = 22,4$

Keterangan:

1. Skor maksimum $5 \times 28 = 140$

Keterangan: skor maksimum nilai tertinggi adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah angket keseluruhan yang berjumlah 28 item dan hasilnya 140.

2. Skor minimum $1 \times 28 = 28$

Keterangan: skor minimum nilai tertinggi adalah 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah angket keseluruhan yang berjumlah 28 item dan hasilnya 28.

3. Rentang $140 - 28 = 112$

Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi dengan jumlah item angket.

4. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah).

5. Panjang kelas interval $112:5 = 22,4$

Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

Tabel 3.9
Interval Skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Interval	Kategori
1	117,6 – 140	Sangat Tinggi (ST)
2	95,2 - 116,6	Tinggi (T)
3	72,8 – 94,2	Sedang (SD)
4	50,4 – 71,8	Rendah (R)
5	28 - 49,4	Sangat rendah (SR)

G. Teknis Analisis Data

Analisis data dari hasil pengumpulan data merupakan tahap yang penting dalam penyelesaian suatu kegiatan penelitian ilmiah. Data yang telah terkumpul tanpa dianalisis menjadi sulit dimaknai. Oleh karena itu, analisis data dilakukan untuk memberi arti, makna dan nilai yang terkandung di dalam data. Tujuan utama dari analisis data adalah untuk meringkas data dalam bentuk yang mudah dipahami dan mudah ditafsirkan sehingga hubungan antara masalah penelitian dapat dipahami dan diuji.

Menurut (Sudijono, 2005:305-306) teknik pengolahan data yang penulis gunakan adalah dengan “Membandingkan hasil rerata *pretest* dan

posttest kelompok subjek dengan memakai statistik uji-t dengan model dua model kecil satu sama lain mempunyai hubungan” seperti berikut ini:

1. Mencari D (*Difference*) variabel X dan variabel Y
2. Mencari *Mean dan Difference*

a. M_D = *Mean of difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

b. SD_D = *Mean defiasi standart dari difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \frac{(\sum D)^2}{(N)}}$$

c. SE_{MD} = *Standar error kedua mean of difference.*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

3. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$df = N - 1$$

Keterangan:

MD : *Mean of difference* nilai rata-rata hitung dari selisih antara skor variabel X dan skor variabel Y

$\sum D$: jumlah beda/ selisih antara skor variable X dan skor Variabel Y.

N : *Number of Cases* = jumlah subjek yang kita teliti

SE_{MD} : *Standar Error* (standar kesesatan) dari *mean of difference*

SD_D : deviasi standar dari perbedaan antara skor variabel X dan skor Variabel Y

Selanjutnya harga t hitung dibandingkan dengan harga kritik t pada taraf signifikasi. Apabila t hitung (t_0) besar nilainya dari t tabel (t_t), maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa. Tapi, apabila harga t hitung (t_0) kecil dari harga t tabel (t_t) maka hipotesis nihil (H_0) diterima dan hipotesis alternatif

(H_a) ditolak. Artinya, konseling kelompok teknik *role playing* tidak efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data *Pre-test*

Berdasarkan data hasil *pretest* yang telah dilakukan pada kelas VII SMPN 3 Baso dengan jumlah siswa 23 orang. Sebelum diberikan *treatment* peneliti akan menyajikan data *pretest* yang mengungkap tentang kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII yang kategorinya tinggi. Penelitian diawali dengan menyebarkan angket *pretest* untuk melihat kecemasan berbicara di depan umum pada kelas VII, adapun data sebagaimana tabel berikut:

Tabel 4.1
Data *Pre-test* Kecemasan Berbicara
di Depan Umum Siswa Kelas VII SMPN 3 Baso

No	Responden	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
1	AF1	P	63	Rendah
2	AF2	P	105	Tinggi
3	AI	P	85	Sedang
4	AR1	L	98	Tinggi
5	AR2	L	63	Rendah
6	AWY	L	104	Tinggi
7	BVH	L	63	Rendah
8	EK	L	106	Tinggi
9	DR	L	74	Sedang
10	ES	L	82	Sedang
11	MI	L	103	Tinggi
12	PL	L	85	Sedang
13	MZ	L	61	Rendah
14	MR	L	104	Tinggi
15	RA	L	61	Rendah
16	RIL	P	98	Tinggi
17	RI	P	105	Tinggi
18	RF	P	74	Sedang
19	SM	P	97	Tinggi
20	ROQ	L	57	Rendah
21	SSB	P	102	Tinggi
22	RF	P	65	Rendah

No	Responden	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
23	VJR	L	83	Sedang
Jumlah		1938		Sedang
Rata-rata		84,26		

Berdasarkan hasil *Pretest* diatas dapat dijelaskan, ada 23 orang siswa SMPN 3 Baso kelas VII yang telah mengikuti pretest, dengan skor keseluruhan 1938 dengan rata-rata persiswa skor 84,26 berada pada kategori sedang. Artinya tingkat kecemasan berbicara di depan umum secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Untuk melihat klasifikasi kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat tabel di bawah ini:

Tabel 4.2
Klasifikasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa
Kelas VII SMPN 3 BASO
(keseluruhan)

No	Interval	Kategori	F	Persentase %
1	117,6 – 140	Sangat Tinggi (ST)	0	0
2	95,2 – 116,6	Tinggi (T)	10	43,48
3	72,8 – 94,2	Sedang (SD)	6	26,09
4	50,4 – 71,8	Rendah (R)	7	30,43
5	28 – 49,4	Sangat rendah (SR)	0	0
		Jumlah		100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan, ada 23 orang siswa memiliki kecemasan berbicara di depan umum, terdapat 10 orang siswa (43,48%) pada kategori tinggi, 7 orang (26,09%) kategori sedang, dan 7 orang siswa (30,43%) kategori rendah.

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Pengambilan sampel sebanyak 10 orang siswa, untuk mendapatkan 10 orang siswa tersebut dilakukan dengan cara *random sampling* untuk diberikan

treatment berupa konseling kelompok teknik *role playing*. Adapun datanya sebagai berikut:

Tabel 4.3
Data *Pre-test* Kecemasan Berbicara di Depan Umum
Siswa Kelas VII

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor	Kategori Mutu
1	AF2	P	105	Tinggi
2	AR1	L	98	Tinggi
3	AWY	L	104	Tinggi
4	EK	L	106	Tinggi
5	MI	L	103	Tinggi
6	MR	L	104	Tinggi
7	RIL	P	98	Tinggi
8	RI	P	105	Tinggi
9	SM	P	97	Tinggi
10	SSB	P	102	Tinggi
Jumlah Rata-rata		1022 102,2		Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pretest* tentang kecemasan berbicara di depan umum dengan skor keseluruhan 1022 dengan rata-rata 102,2 berada pada kategori tinggi. Artinya tingkat kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya dilihat berdasarkan aspek kecemasan berbicara di depan umum, adapun datanya sebagai berikut:

1. Aspek Fisiologis

Adapun data kecemasan berbicara di depan umum pada aspek fisiologis yaitu:

Tabel 4.4
Hasil *pre-test* Kecemasan Berbicara
di Depan Umum Aspek Fisiologis

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor	Kategori Mutu
1	AF2	P	54	Tinggi
2	AR1	L	49	Tinggi

3	AWY	L	52	Tinggi
4	EK	L	49	Tinggi
5	MI	L	52	Tinggi
6	MR	L	52	Tinggi
7	RIL	P	45	Sedang
8	RI	P	55	Tinggi
9	SM	P	45	Sedang
10	SSB	P	50	Tinggi
Jumlah		503		Tinggi
Rata-rata		50,3		

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pretest* tentang kecemasan berbicara di depan umum pada aspek fisiologis dengan jumlah skor 503 poin dengan rata-rata skor 50,3 poin berada pada kategori tinggi. Artinya tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa pada aspek fisiologis berada pada kategori tinggi.

2. Aspek Psikologis

Adapun data kecemasan berbicara di depan umum pada aspek psikologis yaitu:

Tabel 4.5
Hasil *pre-test* Kecemasan Berbicara
di Depan Umum Aspek Psikologis

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor	Kategori Mutu
1	AF2	P	22	Tinggi
2	AR1	L	20	Tinggi
3	AWY	L	22	Tinggi
4	EK	L	26	Sangat Tinggi
5	MI	L	23	Tinggi
6	MR	L	22	Tinggi
7	RIL	P	21	Tinggi
8	RI	P	19	Sedang
9	SM	P	22	Tinggi
10	SSB	P	22	Tinggi
Jumlah			219	Tinggi
Rata-rata			21,9	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pretest* tentang kecemasan berbicara di depan umum pada aspek psikologis dengan jumlah skor 219 poin dengan rata-rata skor 21,9 poin berada pada kategori tinggi. Artinya tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa pada aspek psikologis berada pada kategori tinggi.

3. Aspek Perilaku Secara Umum

Adapun data kecemasan berbicara di depan umum pada aspek aspek perilaku secara umum yaitu:

Tabel 4.6
Hasil *pre-test* Kecemasan Berbicara
di Depan Umum Aspek Perilaku secara Umum

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor	Kategori Mutu
1	AF2	P	29	Tinggi
2	AR1	L	29	Tinggi
3	AWY	L	30	Tinggi
4	EK	L	31	Tinggi
5	MI	L	28	Tinggi
6	MR	L	30	Tinggi
7	RIL	P	32	Tinggi
8	RI	P	31	Tinggi
9	SM	P	30	Tinggi
10	SSB	P	30	Tinggi
Jumlah		300		Tinggi
Rata-rata		30		

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *pretest* tentang kecemasan berbicara di depan umum pada aspek perilaku secara umum dengan jumlah skor 300 poin dengan rata-rata skor 30 poin berada pada kategori tinggi. Artinya tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa pada aspek perilaku secara umum berada pada kategori tinggi.

B. Deskripsi *Treatment*

1. Rencana pelaksanaan *Treatment*

Berdasarkan kecemasan berbicara di depan umum siswa di atas rencana konseling kelompok dengan teknik *role playing* yaitu ada 6 kali *treatment*, 6 kali *treatment* terencana sesuai dengan yang telah direncanakan.

Tabel 4.7
Pengentasan Masalah dalam Konseling Kelompok
Teknik *Role Playing*

No.	Materi	Waktu
1.	Sulit Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum	10 Desember 2018
2.	Kurangnya Persiapan Untuk Tampil Berbicara Di Depan Umum	14 Desember 2018
3.	Tidak Percaya Diri Tampil Berbicara Di Depan Umum	18 Desember 2018
4.	Selalu Groggi Ketika Tampil Berbicara Di Depan Umum	22 Desember 2018
5.	Kurang Persiapan fisik dan mental sebelum tampil berbicara di depan umum	03 Januari 2019
6.	Selalu berpikiran negatif ketika berbicara di depan umum	07 Januari 2019

Permasalahan konseling kelompok teknik *Role Playing* di atas diambil berdasarkan masalah pribadi yang dialami dari anggota kelompok dengan hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan guru BK, guru mata pelajaran, dan 6 orang siswa kelas VII di SMPN 3 Baso. Pelaksanaan *treatment* melalui layanan konseling kelompok teknik *Role Playing* pada penelitian ini diberikan sebanyak enam kali sebagaimana yang telah peneliti paparkan di atas. Pelaksanaan *treatment* ini diharapkan akan mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh siswa. Mengenai RPL, LPL, kepuasan siswa dan absen dapat dilihat pada bagian lampiran.

2. Pelaksanaan *Treatment*

a. *Treatment* pertama

Treatment pertama dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 Desember 2018 di lokal VII pukul 09.30-11.00 WIB, dengan jumlah 10 orang siswa, penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sebelumnya penulis menyediakan fasilitas yang mendukung dalam KKp seperti, absen, kepuasan siswa dalam melaksanakan konseling kelompok dan skenario *role playing*.

Mengawali kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadirannya dalam mengikuti layanan konseling kelompok pada pertemuan pertama ini. Permasalahan pada *treatment* pertama ini yaitu “Sulit mengatasi kecemasan berbicara di depan umum”. Permasalahan ini dibahas secara tuntas agar siswa mengetahui bagaimana mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, setelah itu dilanjutkan dengan teknik *Role Playing* dengan tema kecemasan berbicara di depan umum. Langkah-langkah pelaksanaan *treatment* pada tahap pertama ini sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok memulai kegiatan konseling kelompok teknik *role playing* dengan menerima siswa secara terbuka, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan tujuan konseling kelompok teknik *role playing*, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan asas-asas konseling kelompok, pengenalan dan dilanjutkan dengan permainan.

2) Tahap peralihan

Setelah menjelaskan sekilas tentang konseling kelompok penulis menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok teknik *role playing*, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan

lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau siap untuk memasuki tahap selanjutnya.

PK :Sebelum memasuki kegiatan selanjutnya, Ibuk akan menjelaskan kembali tentang kegiatan kelompok kita ini. Pemimpin Kelompok (PK) menjelaskannya. Apakah anak-anak semuanya paham?

AK :Paham Buk.

PK :(Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, jika anggota kelompok (AK) belum siap maka PK menjelaskannya kembali hingga AK tersebut siap untuk mengikuti kegiatan selanjutnya). Baiklah anak-anak bisa kegiatan ini kita lanjutkan?

AK :Bisa Buk

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan ini dilanjutkan dengan membahas permasalahan dari anggota kelompok yaitu sulitnya mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, pemimpin kelompok menjelaskan sekilas bagaimana gambaran orang yang cemas ketika berbicara di depan umum. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahan yang dialaminya. Adapun tanggapan anggota kelompok yaitu adanya pengalaman negatif pada siswa saat berbicara di depan umum yaitu sering ditertawakan oleh teman-temannya saat berbicara di depan umum, dan itu membuat mereka cemas, takut dan tidak percaya diri ketika tampil berbicara di depan umum. Dari penyebab kecemasan berbicara siswa yang sering di tertawakan saat tampil di depan umum membuat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa menjadi tinggi.

Setelah membahas permasalahan dari anggota kelompok tersebut sampai tuntas, kemudian pemimpin kelompok

menjelaskan bahwa pada tahap ini ada permainan peran atau yang disebut *role playing* yang mana *role playing* ini dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Permainan peran dalam konseling kelompok teknik *role playing* ditentukan oleh semua anggota kelompok, dalam melaksanakan *role playing* siswa yang tidak bertindak sebagai pemeran bertugas mengamati peran yang telah dimainkan oleh anggota kelompok yang lain. Beberapa anggota yang akan mendramatisikan/ memainkan peran sesuai dengan peran masing-masing.

Pemimpin kelompok memberikan peran kepada anggota kelompok sebagai berikut:

- a) RI berperan sebagai siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi dalam bentuk tidak percaya diri dan merasa bahwa yang dipresentasikan itu salah dan membuatnya takut ditertawakan oleh teman-temannya.
- b) SSB dan AR1, berperan sebagai teman yang memberikan dorongan atau motivasi.
- c) SM berperan sebagai siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi, tetapi SM bisa mengatasinya meskipun dia juga memiliki pengalaman negatif saat tampil berbicara di depan umum.
- d) EK dan AF2 berperan sebagai teman yang memberikan tanggapan kepada RI.
- e) MI, MR, RIL berperan sebagai siswa yang mengamati dari skenario yang dimainkan teman lainnya, jadi semua anggota kelompok memiliki perannya masing-masing.

Setelah *role playing* selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi dan diskusi tentang pembahasan berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum yang telah ditampilkan oleh anggota, setelah evaluasi tentang adegan dilanjutkan pameran kembali agar anggota benar-benar paham dengan skenario yang

dimainkan, setelah *role playing* kedua selesai kemudian ditarik kesimpulan dari adegan tersebut.

Pada penyimpulan ini pemimpin kelompok melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan, serta menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Beberapa dari anggota kelompok menyampaikan kesimpulan bahwa mereka banyak belajar dari kegiatan kelompok yang mereka lakukan, banyak ilmu yang didapat dari permasalahan yang dibahas.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap terakhir pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan telah berakhir, pemimpin kelompok meminta peserta mengemukakan kesan, pesan, dan komitmen untuk kedepannya. Adapun komitmen dari beberapa anggota kelompok yaitu, saya akan percaya diri ketika tampil berbicara di depan umum, saya harus menilai dirinya lebih berharga, saya tidak akan merasa minder terhadap lingkungan sekitar dengan banyaknya teman yang mentertawakan, dan itu akan saya jadikan motivasi agar saya percaya diri ketika tampil berbicara di depan umum. Selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih berdoa dan perpisahan.

b. *Treatment* kedua

Treatment kedua dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 14 Desember 2018 di lokal VII pukul 07.45-09.15 WIB, dengan jumlah 10 orang, penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sebelumnya penulis menyediakan fasilitas yang mendukung dalam KKp seperti: absen, kepuasan siswa dan skenario *role playing*.

Mengawali kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadirannya dalam mengikuti layanan konseling kelompok pada pertemuan kedua ini. Permasalahan dari

anggota kelompok yang akan dibahas pada *treatment* kedua ini yaitu “Kurangnya Persiapan untuk tampil berbicara di depan umum”. Permasalahan ini dibahas agar AK mengetahui apa-apa saja penyebab dari kurangnya persiapan untuk tampil berbicara di depan umum, PK dan AK membahas permasalahan tersebut secara tuntas, setelah itu dilanjutkan dengan teknik *role Playing* dengan tema persiapan untuk tampil berbicara di depan umum. Langkah-langkah pelaksanaan *treatment* pada tahap kedua ini sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok memulai kegiatan konseling kelompok teknik *role playing* dengan menerima siswa secara terbuka, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan tujuan konseling kelompok teknik *role playing*, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan asas-asas konseling kelompok, perkenalan dan dilanjutkan dengan permainan.

2) Tahap peralihan

Setelah menjelaskan sekilas tentang konseling kelompok penulis menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok teknik *role playing*, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau siap untuk memasuki tahap selanjutnya.

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan ini dilanjutkan dengan membahas permasalahan anggota kelompok yaitu kurangnya persiapan untuk tampil berbicara di depan umum, pemimpin kelompok menjelaskan sekilas apa-apa saja yang menyebabkan seseorang kurang persiapan untuk tampil berbicara di depan umum dan membahas permasalahan anggota kelompok secara tuntas. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan langkah-langkah apa yang

harus kita persiapkan sebelum tampil berbicara di depan umum. Adapun tanggapan beberapa anggota kelompok mengenai langkah-langkah yang persiapkan sebelum tampil, yang pertama selalu berpikir positif, tenang diri sebelum tampil, melakukan pemanasan, serta merevisi ulang materi yang akan disampaikan sebelum tampil. Dari langkah-langkah tersebut membuat kecemasan berbicara di depan umum siswa menjadi berkurang.

Setelah membahas permasalahan anggota kelompok secara tuntas, kemudian pemimpin kelompok menjelaskan bahwa pada tahap ini ada permainan peran atau yang disebut *role playing* yang mana *role playing* ini dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan siswa. Permainan peran dalam konseling kelompok teknik *role playing* ditentukan oleh semua anggota kelompok, dalam melaksanakan *role playing* siswa yang tidak bertindak sebagai pemeran bertugas mengamati peran yang telah dimainkan oleh anggota kelompok yang lain. Beberapa anggota yang akan memainkan peran sesuai dengan peran masing-masing.

Pemimpin kelompok memberikan peran kepada anggota kelompok sebagai berikut:

- a) EK berperan sebagai orang yang sangat cemas akan dirinya ketika tampil dalam kegiatan Muhadarah pada hari Jum'at karena ia akan membacakan pidato, meskipun ia sudah hafal pidatonya, tetapi ia masih takut dan cemas untuk tampil.
- b) RI dan RIL berperan sebagai orang yang motivasi EK.
- c) SM, MI dan MR berperan sebagai orang yang terlibat dalam bermain peran
- d) SSB, Awy, AF2, AR1, berperan sebagai siswa yang mengamati dari skenario yang dimainkan oleh temannya.

Setelah *role playing* selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi dan diskusi tentang pembahasan berkaitan dengan persiapan untuk

tampil berbicara di depan yang telah ditampilkan oleh anggota, setelah evaluasi tentang adegan dilanjutkan pameran kembali agar anggota benar-benar paham dengan topik yang dibahas, setelah *role playing* kedua selesai kemudian ditarik kesimpulan dari adegan tersebut.

Pada penyimpulan ini pemimpin kelompok melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan, serta menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Beberapa dari anggota kelompok menyampaikan kesimpulannya yaitu untuk mengetahui apa-apa saja persiapan ketika tampil berbicara di depan umum dan percaya diri setelah dilaksanakannya *role playing*.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap terakhir pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan telah berakhir, pemimpin kelompok meminta peserta mengemukakan kesan, pesan, dan komitmen untuk kedepannya. Adapun komitmen dari beberapa anggota kelompok yaitu, saya akan lebih berani untuk tampil dan bicara di depan umum, saya akan membiasakan diri dan belajar lagi untuk siap dan tidak khawatir menghadapi orang banyak karena sudah ada persiapan untuk tampil sebelumnya, dan selalu berfikir positif. Selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih berdoa dan perpisahan.

c. *Treatment* ketiga

Treatment ketiga dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 18 Desember 2018 di lokal VII pukul 09.00-10.30 WIB, dengan jumlah 10 orang, penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sebelumnya penulis menyediakan fasilitas yang mendukung dalam KKp seperti: absen, kepuasan siswa dan skenario *role playing*.

Mengawali kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadirannya dalam mengikuti layanan

konseling kelompok pada pertemuan ketiga ini. Permasalahan anggota kelompok yang dibahas pada *treatment* ketiga ini yaitu “Tidak percaya diri tampil berbicara di depan umum”. Permasalahan ini dibahas secara tuntas agar AK bisa percaya diri tampil berbicara di depan umum, setelah itu dilanjutkan dengan teknik *role playing* dengan tema percaya diri tampil berbicara di depan umum. Langkah-langkah pelaksanaan *treatment* pada tahap ketiga ini sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok memulai kegiatan konseling kelompok teknik *role playing* dengan menerima siswa secara terbuka, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan tujuan konseling kelompok teknik *role playing*, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan asas-asas konseling kelompok, pengenalan dan dilanjutkan dengan permainan.

2) Tahap peralihan

Setelah menjelaskan sekilas tentang konseling kelompok penulis menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok teknik *role playing*, Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau siap untuk memasuki tahap selanjutnya.

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan ini dilanjutkan dengan membahas permasalahan AK yaitu tidak percaya diri tampil berbicara di depan umum, pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota apa yang membuatnya tidak percaya diri tampil berbicara di depan umum, dibahas secara tuntas. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan apa-apa saja yang harus kita lakukan agar percaya diri tampil berbicara di depan umum. Adapun tanggapan beberapa anggota kelompok yaitu

berpikiran positif dan percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, dan adanya persiapan sebelum tampil. Dari yang disampaikan anggota kelompok dengan kita percaya diri tampil berbicara di depan umum membuat kecemasan berbicara di depan umum siswa menjadi rendah.

Setelah membahas permasalahan anggota kelompok secara tuntas mengenai tidak percaya diri tampil berbicara di depan umum dan juga sudah menemukan solusinya yaitu mengetahui kiat-kiat agar percaya diri, kemudian pemimpin kelompok menjelaskan bahwa pada tahap ini ada permainan peran atau yang disebut *role playing* yang mana *role playing* ini dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa. Permainan peran dalam konseling kelompok teknik *role playing* ditentukan oleh semua anggota kelompok, dalam melaksanakan *role playing* siswa yang tidak bertindak sebagai pemeran bertugas mengamati peran yang telah dimainkan oleh anggota kelompok yang lain. Beberapa anggota yang akan mendramatisikan/memainkan peran sesuai dengan peran masing-masing.

Pemimpin kelompok memberikan peran kepada anggota kelompok sebagai berikut:

- a) RIL berperan sebagai siswa yang tidak percaya diri tampil di depan umum.
- b) AF2 dan SSB berperan sebagai teman yang memberikan dorongan untuk percaya diri tampil di depan umum.
- c) AR1, SM, MR, dan EK berperan sebagai orang yang terlibat dalam skenario yang dimainkan.
- d) Awy, MI, RI, berperan sebagai siswa yang mengamati dari skenario yang dimainkan oleh temannya.

Setelah *role playing* selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi dan diskusi tentang pembahasan berkaitan dengan peran memberikan

pujian kepada teman yang telah ditampilkan oleh anggota, setelah evaluasi tentang adegan dilanjutkan pameran kembali agar anggota benar-benar paham dengan skenario yang dimainkan, setelah *role playing* kedua selesai kemudian ditarik kesimpulan dari adegan tersebut.

Pada penyimpulan ini pemimpin kelompok melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan, serta menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Adapun kesimpulan yang disampaikan ialah bahwa apabila kita ingin tampil di depan umum maka kita harus mempersiapkan diri dengan baik, dengan cara mengetahui apa-apa saja kiat-kiat untuk bisa percaya diri ketika tampil berbicara di depan umum.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap terakhir pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan telah berakhir, kemudian pemimpin kelompok meminta peserta mengemukakan komitmen untuk kedepannya. Adapun komitmen dari anggota kelompok yaitu saya akan percaya diri tampil berbicara di depan umum, saya akan banyak-banyak berlatih apabila ingin tampil berbicara di depan umum, dan yang paling penting jangan lupa berdoa sebelum berbicara di depan umum agar tidak grogi. Selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih berdoa dan perpisahan.

d. *Treatment* keempat

Treatment keempat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 22 Desember 2018 di lokal VII pukul 07.45-09.15 WIB, dengan jumlah 10 orang, penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sebelumnya penulis menyediakan fasilitas yang mendukung dalam KKp seperti, absen, kepuasan siswa dan skenario *role playing*.

Mengawali kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadirannya dalam mengikuti layanan konseling kelompok pada pertemuan ke empat ini. Permasalahan yang dibahas pada *treatment* ke empat ini yaitu “Selalu grogi ketika tampil berbicara di depan umum”. Permasalahn ini dibahas secara tuntas agar anggota kelompok dapat mengatasi grogi ketika tampil berbicara di depan umum, setelah itu dilanjutkan dengan teknik *role playing* dengan tema cara mengatasi grogi ketika tampil berbicara di depan umum. Langkah-langkah pelaksanaan *treatment* pada tahap ke empat ini sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok memulai kegiatan konseling kelompok teknik *role playing* dengan menerima siswa secara terbuka, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan tujuan konseling kelompok teknik *role playing*, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan asas-asas konseling kelompok, pengenalan dan dilanjutkan dengan permainan.

2) Tahap peralihan

Setelah menjelaskan sekilas tentang konseling kelompok penulis menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok teknik *role playing*. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau siap untuk memasuki tahap selanjutnya.

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan ini dilanjutkan dengan membahas permasalahan anggota kelompok yaitu selalu grogi ketika tampil berbicara di depan umum, pemimpin kelompok menjelaskan sekilas bagaimana orang yang grogi ketika tampil berbicara di depan umum dan membahas permasalahan tersebut secara tuntas dengan anggota

kelompok. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan apa-apa tips mengatasi grogi ketika tampil berbicara di depan umum. Adapun tanggapan beberapa anggota kelompok mengenai materi yang dibahas ialah yakin pada diri sendiri bahwa pasti bisa melakukannya, buat diri kita nyaman, memakai pakaian yang membuatmu nyaman dan jadi lebih percaya diri, santai dan perbanyak latihan. Dari tips tersebut akan membuat kecemasan berbicara di depan umum siswa menjadi rendah.

Setelah membahas permasalahan anggota kelompok, kemudian pemimpin kelompok menjelaskan bahwa pada tahap ini ada permainan peran atau yang disebut *role playing* yang mana *role playing* ini dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa. Permainan peran dalam konseling kelompok teknik *role playing* ditentukan oleh semua anggota kelompok, dalam melaksanakan *role playing* siswa yang tidak bertindak sebagai pemeran bertugas mengamati peran yang telah dimainkan oleh anggota kelompok yang lain. Beberapa anggota yang akan mendramatisikan/memainkan peran sesuai dengan peran masing-masing.

Pemimpin kelompok memberikan peran kepada anggota kelompok sebagai berikut:

- a) MR berperan sebagai siswa yang sangat takut untuk tampil berbicara di depan umum, saat belajar bimbingan dan konseling, MR ditunjuk untuk menyampaikan pendapatnya, MR kaget, gugup, grogi, dan tidak tau apa yang akan disampaikan.
- b) EK berperan sebagai guru bimbingan dan konseling.
- c) AR1, MI, SSB, berperan sebagai teman MR yang sama-sama grogi ketika tampil berbicara di depan umum.
- d) AF2, Awy, RIL, RI, SM, berperan sebagai siswa yang mengamati dari skenario yang dimainkan oleh temannya.

Setelah *role playing* selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi dan diskusi tentang pembahasan berkaitan dengan peran memberikan pujian kepada teman yang telah ditampilkan oleh anggota, setelah evaluasi tentang adegan dilanjutkan pameran kembali agar anggota benar-benar paham dengan skenario yang dimainkan, setelah *role playing* kedua selesai kemudian ditarik kesimpulan dari adegan tersebut.

Pada penyimpulan ini pemimpin kelompok melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan, serta menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Beberapa dari anggota kelompok menyampaikan kesimpulan bahwa dibalik kekurangan seseorang pasti ada kelebihan yang mengiringinya jadi kita harus tetap bersyukur dan percaya diri dalam tampil di depan umum.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap terakhir pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan telah berakhir, kemudian pemimpin kelompok meminta peserta mengemukakan komitmen untuk kedepannya. Adapun komitmen dari anggota kelompok yaitu saya akan percaya diri tampil berbicara di depan umum, saya akan banyak-banyak berlatih apabila ingin tampil berbicara di depan umum, dan yang paling penting jangan lupa berdoa sebelum berbicara di depan umum agar tidak grogi. Selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih berdoa dan perpisahan.

e. *Treatment* kelima

Treatment kelima dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 03 Januari 2019 di lokal VII pukul 07.45-09.15 WIB, dengan jumlah 10 orang, penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sebelumnya penulis

menyediakan fasilitas yang mendukung dalam KKp seperti, absen, kepuasan siswa dan skenario *role playing*.

Mengawali kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadirannya dalam mengikuti layanan konseling kelompok pada pertemuan ke lima ini. Permasalahan yang dibahas pada *treatment* ke lima ini yaitu “Kurang persiapan fisik dan mental sebelum tampil berbicara di depan umum”. Permasalahan ini dibahas secara tuntas agar siswa dapat mengetahui nanti apa-apa aja tips siap fisik dan mentalnya ketika tampil berbicara di depan umum, setelah itu dilanjutkan dengan teknik *role Playing* dengan tema persiapan fisik dan mental sebelum tampil berbicara di depan umum. Langkah-langkah pelaksanaan *treatment* pada tahap ke lima ini sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok memulai kegiatan konseling kelompok teknik *role playing* dengan menerima siswa secara terbuka, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan tujuan konseling kelompok teknik *role playing*, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan asas-asas konseling kelompok, pengenalan dan dilanjutkan dengan permainan rangkaian nama.

2) Tahap peralihan

Setelah menjelaskan sekilas tentang konseling kelompok penulis menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok teknik *role playing*. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau siap untuk memasuki tahap selanjutnya.

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan ini dilanjutkan dengan membahas permasalahan anggota kelompok yaitu kurang persiapan fisik dan mental sebelum

tampil berbicara di depan umum, pemimpin kelompok menanyakan anggota kelompok permasalahan tersebut dan membahasnya secara tuntas. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan apa-apa saja tips dari materi yang akan dibahas.

Setelah membahas permasalahan anggota kelompok, kemudian pemimpin kelompok menjelaskan bahwa pada tahap ini ada permainan peran atau yang disebut *role playing* yang mana *role playing* ini dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa. Permainan peran dalam konseling kelompok teknik *role playing* ditentukan oleh semua anggota kelompok, dalam melaksanakan *role playing* siswa yang tidak bertindak sebagai pemeran bertugas mengamati peran yang telah dimainkan oleh anggota kelompok yang lain. Beberapa anggota yang akan mendramatisikan/memainkan peran sesuai dengan peran masing-masing.

Pemimpin kelompok memberikan peran kepada anggota kelompok sebagai berikut:

- a) Awy berperan sebagai seorang yang memiliki fisik dan mental yang lemah untuk berbicara di depan umum, ia memiliki kecemasan yang berlebihan ketika berada dan berbicara di depan umum, padahal Awy merupakan murid yang cerdas, tetapi Awy lemah akan fisik dan mental untuk berbicara di depan umum, dan Awy suka menulis dari pada berbicara.
- b) MI berperan sebagai ketua kelas.
- c) MR, RI, SM berperan sebagai murid yang memberikan motivasi kepada Awy bahwa dia bisa berani dan bisa tampil di depan umum, karna Awy adalah murid pintar yang memiliki banyak potensi.

- d) AF2, AR1, EK, RIL, SSB, berperan sebagai siswa yang mengamati dari skenario yang dimainkan oleh temannya.

Setelah *role playing* selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi dan diskusi tentang pembahasan berkaitan dengan peran memberikan pujian kepada teman yang telah ditampilkan oleh anggota, setelah evaluasi tentang adegan dilanjutkan pameran kembali agar anggota benar-benar paham dengan skenario yang dimainkan, setelah *role playing* kedua selesai kemudian ditarik kesimpulan dari adegan tersebut.

Pada penyimpulan ini pemimpin kelompok melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah dipahaminya dari kegiatan yang telah dilakukan, serta menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Beberapa dari anggota kelompok menyampaikan kesimpulan bahwa persiapan fisik dan mental sangatlah penting ketika tampil berbicara di depan umum dan itu semua sudah mereka temukan di kegiatan konseling kelompok teknik *role playing*.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap terakhir pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan telah berakhir, kemudian pemimpin kelompok meminta peserta mengemukakan komitmen untuk kedepannya. Adapun komitmen dari anggota kelompok yaitu saya akan percaya diri tampil berbicara di depan umum karena saya sudah mempersiapkan fisik dan mental sebelum tampil, saya akan banyak-banyak berlatih apabila ingin tampil berbicara di depan umum, dan yang paling penting jangan lupa berdoa sebelum berbicara di depan umum agar tidak cemas. Selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih berdoa dan perpisahan.

f. *Treatment* Keenam

Treatment keenam dilaksanakan pada hari Senin tanggal 07 Januari 2019 di lokal VII pukul 07.45-09.15 WIB, dengan jumlah 10 orang, penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sebelumnya penulis menyediakan fasilitas yang mendukung dalam KKp seperti, absen, kepuasan siswa dan skenario *role playing*.

Mengawali kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadirannya dalam mengikuti layanan konseling kelompok pada pertemuan ke enam ini. Permasalahan anggota kelompok yang dibahas pada *treatment* keenam ini mengenai “Selalu berfikiran negatif ketika berbicara di depan umum”. Permasalahan ini dibahas secara tuntas dengan anggota kelompok agar anggota kelompok mengetahui cara berpikir positif baik kepada teman-temannya maupun orang lain, setelah itu dilanjutkan dengan teknik *role Playing* dengan tema positif thingking sejak dini sebagai upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Langkah-langkah pelaksanaan *treatment* pada tahap keenam ini sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok memulai kegiatan konseling kelompok teknik *role playing* dengan menerima siswa secara terbuka, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan tujuan konseling kelompok teknik *role playing*, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *role playing*, menjelaskan asas-asas konseling kelompok, perkenalan dan dilanjutkan dengan permainan.

2) Tahap Peralihan

Setelah menjelaskan sekilas tentang konseling kelompok penulis menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok teknik *role playing*. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih

lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau siap untuk memasuki tahap selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan ini dilanjutkan dengan membahas permasalahan dari anggota kelompok yaitu positif selalu berfikir negatif ketika berbicara di depan umum, pemimpin kelompok membahas permasalahan tersebut secara tuntas dengan anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan apa-apa saja tips yang harus kita lakukan agar tidak berfikir negatif sebelum tampil berbicara di depan umum.

Setelah membahas permasalahan tersebut secara tuntas, kemudian pemimpin kelompok menjelaskan bahwa pada tahap ini ada permainan peran atau yang disebut *role playing* yang mana *role playing* ini dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa. Permainan peran dalam konseling kelompok teknik *role playing* ditentukan oleh semua anggota kelompok, dalam melaksanakan *role playing* siswa yang tidak bertindak sebagai pemeran bertugas mengamati peran yang telah dimainkan oleh anggota kelompok yang lain. Beberapa anggota yang akan memainkan peran sesuai dengan peran masing-masing.

Pemimpin kelompok memberikan peran kepada anggota kelompok sebagai berikut:

- a) AF2 berperan sebagai siswa yang ketika ingin bertanya atau berbicara dengan guru di dalam kelas ia tidak berani, karna ia berfikir takut salah atau takut di tertawakan oleh temannya.
- b) SM berperan sebagai ketua kelas.
- c) Awy, AR1, MI, RI, SSB, berperan sebagai pemberi motivasi AF2
- e) EK, MR, RIL, berperan sebagai siswa yang mengamati dari skenario yang dimainkan oleh temannya.

Setelah *role playing* selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi dan diskusi tentang pembahasan berkaitan dengan peran memberikan pujian kepada teman yang telah ditampilkan oleh anggota, setelah evaluasi tentang adegan dilanjutkan pameran kembali agar anggota benar-benar paham dengan skenario yang dimainkan, setelah *role playing* kedua selesai kemudian ditarik kesimpulan dari adegan tersebut.

Beberapa dari anggota kelompok menyampaikan kesimpulan bahwa berfikir negatif itu sangat tidak baik untuk diri sendiri maupun orang lain, dan mereka akan berusaha untuk selalu positif thinking setiap hal yang ingin dikerjakan.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap terakhir pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan telah berakhir, kemudian pemimpin kelompok meminta peserta mengemukakan komitmen untuk kedepannya. Adapun komitmen dari anggota kelompok yaitu saya akan positif thinking saat tampil berbicara di depan umum, karena saya sudah berlatih sebelumnya dan juga sudah mengetahui tips-tips positif thinking sebelum tampil berbicara di depan umum. Selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih berdoa dan perpisahan.

C. Deskripsi Data *Post-Test*

Setelah siswa mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *role playing* sebanyak 6 kali, dan selanjutnya dilakukan pengolahan data *posttest*. Berdasarkan data hasil *posttest* tentang kecemasan berbicara di depan umum siswa pada kelas VII. Adapun data *post-test treatment* sebagaimana tabel berikut :

Tabel 4.8
Data *Post-test* Kecemasan Berbicara di Depan Umum
Siswa Kelas VII SMPN 3 Baso

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor	Kategori Mutu
1	AF2	P	59	Rendah
2	AR1	L	55	Rendah
3	AWY	L	79	Sedang
4	EK	L	74	Sedang
5	MI	L	56	Rendah
6	MR	L	82	Sedang
7	RIL	P	66	Rendah
8	RI	P	61	Rendah
9	SM	P	71	Rendah
10	SSB	P	73	Sedang
Jumlah		676		
Rata-rata		67,6		Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *posttest* tentang kecemasan berbicara di depan umum siswa di peroleh jumlah skor 676 poin dengan rata-rata 67,6 poin berada pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *post test* sebagai berikut:

Tabel 4.9
Klasifikasi skor *post-test* Kecemasan Berbicara
di Depan Umum Siswa
Kelas VII SMPN 3 Baso

No	Interval	Kategori	F	%
1	117,6 – 140	Sangat Tinggi (ST)	0	0
2	95,2 – 116,6	Tinggi (T)	0	0
3	72,8 – 94,2	Sedang (SD)	4	40
4	50,4 -71,8	Rendah (R)	6	60
5	28 – 49,4	Sangat rendah (SR)	0	0
Jumlah				100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas tergambar 10 orang siswa dapat dipahami pada kelompok *eksperiment* persentase kecemasan berbicara di depan umum siswa pada kategori rendah. Pada hasil *post test* di dapatkan

bahwa 4 orang adalah 40% berada pada kategori sedang, dan ada 6 orang adalah 60% berada pada kategori rendah.

Artinya setelah di berikan *treatment* kepada siswa, kecemasan berbicara di depan umum siswa menurun, sehingga layanan konseling kelompok teknik *role playing* dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso.

Selanjutnya akan dijelaskan tentang kecemasan berbicara di depan umum per aspek:

1. Aspek Fisiologis

Tabel 4.10
Data *post-test* Kecemasan Berbicara
di Depan Umum Aspek Fisologis

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor	Kategori Mutu
1	AF2	P	34	Rendah
2	AR1	L	27	Rendah
3	AWY	L	37	Sedang
4	EK	L	33	Rendah
5	MI	L	27	Rendah
6	MR	L	39	Sedang
7	RIL	P	32	Rendah
8	RI	P	32	Rendah
9	SM	P	34	Rendah
10	SSB	P	36	Sedang
Jumlah		331		Rendah
Rata-rata		33,1		

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *posttest* tentang kecemasan berbicara di depan umum pada aspek fisiologis dengan jumlah skor 331 poin dengan rata-rata skor 33,1 poin berada pada kategori rendah. Artinya tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa pada aspek fisiologis berada pada kategori rendah. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *pretest* yang terdiri dari 14 item dengan skor maksimal 70 dan skor minimal 14 dan panjang interval 11,2 maka diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel 4.11
Klasifikasi skor *post-test* Kecemasan Berbicara di Depan Umum
Aspek Fisiologis

No	Interval	Kategori	F	Persentase %
1	58,8 – 70	Sangat Tinggi (ST)	0	0
2	47,6 – 57,8	Tinggi (T)	0	0
3	36,4 – 46,6	Sedang (SD)	3	30
4	25,2 – 35,4	Rendah (R)	7	70
5	14 – 24,2	Sangat rendah (SR)	0	0
Jumlah				100%

Berdasarkan tabel di atas tergambar dari 10 orang siswa pada aspek fisiologis pada hasil *post-test* di dapatkan bahwa 3 orang (30%) berada pada kategori sedang dan 7 orang (70%) berada pada kategori rendah.

2. Aspek Psikologis

Tabel 4.12
Data *post-test* Kecemasan Berbicara
di Depan Umum Aspek Psikologis

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor	Kategori Mutu
1	AF2	P	12	Rendah
2	AR1	L	11	Rendah
3	AWY	L	17	Sedang
4	EK	L	17	Sedang
5	MI	L	11	Rendah
6	MR	L	20	Tinggi
7	RIL	P	14	Rendah
8	RI	P	13	Rendah
9	SM	P	14	Rendah
10	SSB	P	15	Sedang
Jumlah			144	
Rata-rata			14,4	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *posttest* tentang kecemasan berbicara di depan umum pada aspek psikologis dengan jumlah skor 144 poin dengan rata-rata skor

14,4 poin berada pada kategori rendah. Artinya tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa pada aspek psikologis berada pada kategori rendah. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *pretest* yang terdiri dari 6 item dengan skor maksimal 30 dan skor minimal 6 dan panjang interval 4,8 maka diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel 4.13
Klasifikasi skor *post-test* Kecemasan Berbicara di Depan Umum
Aspek Psikologis

No	Interval	Kategori	F	Persentase %
1	25,2 – 30	Sangat Tinggi (ST)	0	0
2	20,4 – 24,2	Tinggi (T)	1	10
3	15,6 – 19,4	Sedang (SD)	3	30
4	10,8 – 14,6	Rendah (R)	6	60
5	6 – 9,8	Sangat rendah (SR)	0	0
Jumlah				100%

Berdasarkan tabel di atas tergambar dari 10 orang siswa pada aspek psikologis pada hasil *post-test* di dapatkan bahwa 1 orang (10%) berada pada kategori tinggi, 3 orang (30%) berada pada kategori sedang, dan 6 orang (60%) berada pada kategori rendah.

3. Aspek Perilaku Secara Umum

Tabel 4.14
Data *post-test* Kecemasan Berbicara
di Depan Umum Aspek Perilaku secara Umum

No	Inisial	Jenis Kelamin	Skor	Kategori Mutu
1	AF2	P	13	Sangat Rendah Rendah
2	AR1	L	17	
3	AWY	L	25	Sedang
4	EK	L	24	Sedang
5	MI	L	18	Rendah
6	MR	L	23	Sedang
7	RIL	P	20	Sedang
8	RI	P	16	Rendah
9	SM	P	23	Sedang

10	SSB	P	22	Sedang
Jumlah		201		Rendah
Rata-rata		20,1		

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan ada 10 orang siswa setelah diberikan *posttest* tentang kecemasan berbicara di depan umum pada aspek perilaku secara umum dengan jumlah skor 201 poin dengan rata-rata skor 20,1 poin berada pada kategori rendah. Artinya tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa pada aspek perilaku secara umum berada pada kategori rendah.

Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *pretest* yang terdiri dari 8 item dengan skor maksimal 40 dan skor minimal 8 dan panjang interval 6,4 maka diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel 4.15
Klasifikasi skor *post-test* Kecemasan Berbicara di Depan Umum
Aspek Perilaku secara Umum

No	Interval	Kategori	F	Persentase %
1	33,6 – 40	Sangat Tinggi (ST)	0	0
2	27,2 – 32,6	Tinggi (T)	0	0
3	20,8 – 26,2	Sedang (SD)	6	60
4	14,4 – 19,8	Rendah (R)	3	30
5	8 – 13,4	Sangat rendah (SR)	1	10
Jumlah				100%

Berdasarkan tabel di atas tergambar dari 10 orang siswa pada aspek perilaku secara umum pada hasil *post-test* di dapatkan bahwa 6 orang (60%) berada pada kategori sedang, 3 orang (30%) berada pada kategori rendah, dan 1 orang (10%) berada pada kategori sangat rendah.

D. Perbandingan Hasil *Pre-test* dengan *Post-test*

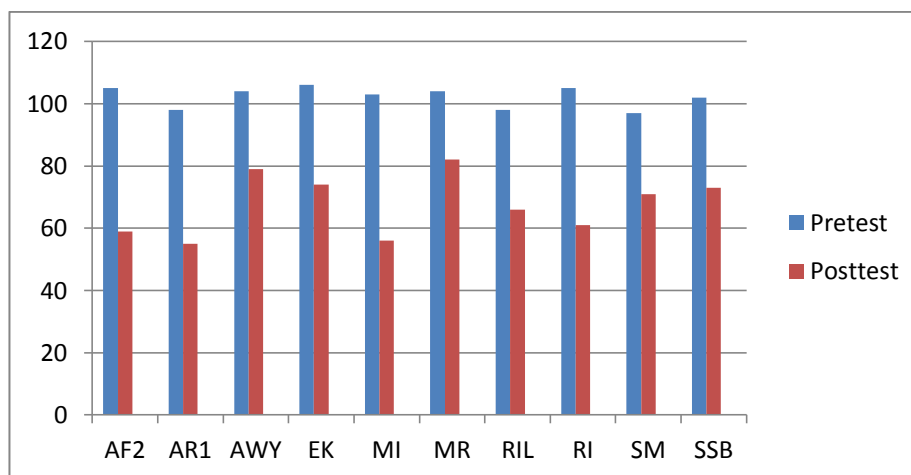
Setelah melakukan *pretest* dan *posttest*, data *pretest* dan *posttest* dibandingkan. Adapun perbandingan data kecemasan berbicara di depan umum siswa pada saat *pretest* dan *posttest* secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.16
Perbandingan Skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa
Kelompok *Eksperimen* Antara *Pretest* dengan *Posttest* Setelah diberi
Layanan Konseling Kelompok Teknik *Role Playing*

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	AF2	105	Tinggi	59	Rendah	Turun 46
2	AR1	98	Tinggi	55	Rendah	Turun 43
3	AWY	104	Tinggi	79	Sedang	Turun 25
4	EK	106	Tinggi	74	Sedang	Turun 32
5	MI	103	Tinggi	56	Rendah	Turun 47
6	MR	104	Tinggi	82	Sedang	Turun 22
7	RIL	98	Tinggi	66	Rendah	Turun 32
8	RI	105	Tinggi	61	Rendah	Turun 44
9	SM	97	Tinggi	71	Rendah	Turun 26
10	SSB	102	Tinggi	73	Sedang	Turun 29
Jumlah		1022		676		346
Rata-rata		102,2	Tinggi	67,6	Rendah	34,6

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami penurunan jumlah skor kecemasan berbicara di depan umum siswa. Sebelum *treatment* jumlah skor 1022 dengan rata-rata skor 102,2 berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan *treatment* jumlah skor menurun menjadi 676 dengan rata-rata 67,6 berada pada kategori rendah. Artinya data di atas menggambarkan bahwa dari 10 orang siswa tersebut mengalami penurunan secara keseluruhan. Perolehan skor di atas dapat menggambarkan mutu kecemasan berbicara di depan umum siswa antara data *pretest* dan data *posttest*.

Grafik Perbandingan Skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelompok Eksperimen Antara Pretest dengan Posttest Setelah diberi Layanan Konseling Kelompok Teknik Role Playing



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa setelah dilaksanakan *treatment*, layanan konseling kelompok teknik *role playing* terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 3 Baso. Dilihat berdasarkan perbandingan skor kecemasan berbicara di depan umum antara lain, AF2 memiliki penurunan 46 poin, AR1 memiliki penurunan 43 poin, AWY memiliki penurunan 25 poin, EK memiliki penurunan 32 poin, MI memiliki penurunan 47 poin, MR memiliki penurunan 22 poin, RIL memiliki penurunan 32 poin, RI memiliki penurunan 44 poin, SM memiliki penurunan 26 poin, dan SSB memiliki penurunan 29 poin.

E. Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Setelah hasil layanan didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil *treatment* tersebut, dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat efektif atau tidaknya konseling kelompok teknik *role playing* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa. Sebelum ke uji-t peneliti melakukan uji prasyarat. Syarat

menggunakan uji t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, data harus bersifat homogen, dan data harus menggunakan interval. Penelitian peneliti sudah sesuai dengan prasyaratannya yaitu:

a. Uji Normalitas

Peneliti menggunakan normal data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat tabel dibawah ini tentang uji normalitas.

Tabel 4.17
Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
VAR00001	,206	10	,200 [*]	,859	10	,075

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas bahwa data memiliki distribusi normal jika $p \geq 0,05$. Berdasarkan hasil tabel di atas, sig. untuk variable kecemasan berbicara di depan umum siswa yaitu $0,075 > 0,05$. Jadi variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

b. Uji Homogenitas

Data dalam penelitian ini sudah bersifat homogen. Hal ini terbukti dengan hasil homogenitas yang dicapai yaitunya 0,091. Dalam menentukan homogenitas suatu data harus besar dari 0,05. Adapun hasil data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.18
Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances ^a				
Y				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	2.554	2	16	.091

Interprestasi:

Berdasarkan output SPSS diketahui bahwa nilai signifikan variabel kecemasan berbicara di depan umum siswa yaitu $0,091 > 0,05$ artinya data variabel kecemasan berbicara di depan umum siswa bersifat homogen.

2. Uji Statistik

Selanjutnya, setelah diketahui hasil *posttest* secara keseluruhan dari kelompok sampel, maka untuk melihat efektif atau tidaknya konseling kelompok dengan teknik *Role Playing* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan Umum siswa dilakukan dengan analisis statistik uji beda (uji-t). Pada penelitian ini memakai uji statistik (uji beda) dengan model sampel “dua sampel kecil yang tidak saling berhubungan, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Adapun langkah-langkah dalam menganalisa data dengan model sampel kecil ini adalah:

a. Menyiapkan Tabel Perhitungannya

Tabel 4.19
Analisis Perhitungan Data dengan Statistik Uji-t
Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Kelas VII SMPN 3 Baso

No	Responden	Y ₂ (Pre-test)	Y ₁ (Post-test)	D	D ²
				(Y ₂ – Y ₁)	(Y ₂ – Y ₁) ²
1	AF2	105	59	46	2116
2	AR1	98	55	43	1849
3	AWY	104	79	25	625
4	EK	106	74	32	1024
5	MI	103	56	47	2209
6	MR	104	82	22	484
7	RI	98	66	32	1024
8	RIL	105	61	44	1936
9	SM	97	71	26	676
10	SSB	102	73	29	841
Σ		1022	676	346	12784
Rata-rata		102,2	67,6	34,6	1278,4

1) Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{346}{10}$$

$$M_D = 34,6$$

2) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{12784}{10} - \left(\frac{346}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1278,4 - 1197,16}$$

$$SD_D = \sqrt{81,24}$$

$$SD_D = 9,01$$

3) Mencari standar eror dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{9,01}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{9,01}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{9,01}{3}$$

$$SE_{MD} = 3,00$$

4) Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{34,6}{3,00}$$

$$t_0 = 11,53$$

5) Mencari nilai df

$$df = N - 1$$

$$df = 10 - 1 = 9$$

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitung sebanyak 11,53 dengan df atau db 9. Maka apabila kita lihat pada tabel nilai t, taraf 5% maka diperoleh harga kritik t sebesar 2,26. Jadi $2,26 < 11,53$ artinya adalah t_{tabel} lebih kecil dari pada t_{hitung} , maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok teknik *role playing* tidak efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa ditolak. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa diterima. Artinya konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso.

F. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII di SMPN 3 Baso, hal ini diperoleh dari analisis data. Jika dilihat dari skor penurunan dan perbandingan pada saat *pretest* dan *posttest*, saat *pretest* jumlah skor kecemasan berbicara di depan umum siswa adalah 1022 dengan rata-rata 102,2 dengan rincian 10 orang siswa berada pada kategori tinggi. Selanjutnya hasil *posttest* menunjukkan bahwa telah dilakukan *treatment* didapat jumlah skor 676 dengan rata-rata 67,6 dengan rincian 4 orang siswa berada pada kategori sedang, dan 6 orang berada pada kategori rendah. Jadi dapat dipahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum siswa menurun setelah diberikan *treatment*.

Artinya data empirik ini didukung oleh teori menurut Dewa Ketut Sukardi (dalam Rini, 2017: 32) yang menyatakan bahwa tujuan dari konseling kelompok yaitu:

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- 2) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.

- 3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- 4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa tujuan konseling kelompok yaitu untuk melatih anggota kelompok agar berani berbicara di depan umum, adanya tenggang rasa terhadap teman, dapat mengembangkan bakat minat serta mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Menurut Zuhairini, dkk (2007:2) metode bermain peran adalah bentuk metode mengajar dengan mendramakan/memerankan cara bertingkah laku dalam hubungan sosial, yang lebih menekankan pada kenyataan-kenyataan dimana para murid diikutsertakan dalam memainkan peranan di dalam mendramakan masalah-masalah hubungan sosial. Metode ini kadang-kadang disebut dengan dramatisasi.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa *role playing* itu dapat mendramatisasikan tingkah laku untuk mengembangkan kemampuan dalam berbicara/berkomunikasi siswa. Adanya dramatisasi, siswa berkesempatan melakukan, menafsirkan dan memerankan suatu peran tertentu. Melalui *role playing* siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam berbicara di depan orang banyak.

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok teknik *role playing* ini adalah supaya siswa mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi ke yang rendah. Maka dari itu guru BK atau konselor perlu menggunakan konseling kelompok teknik *role playing* untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa dan memanfaatkan teknik tersebut dalam konseling kelompok yang akan dilakukan kepada siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi.

Penelitian relevan di IAIN Batusangkar. Penelitian penulis memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Dita Efri Cania pada tahun 2018 dalam penelitiannya yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Pada Kelas VIII Menghadapi Ujian di SMPN 1 Sungayang”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa

layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian.

Penelitian penulis memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartika Utami Fitri pada tahun 2017 dalam penelitiannya yang berjudul “keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik kognitif restrukturisasi untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMAN 9 Palembang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan kedua teknik tersebut efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan tentang efektifitas layanan konseling kelompok teknik *role playing* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai rata-rata *pretest* 102,2 poin berada pada kategori tinggi dan nilai rata-rata *posttest* 67,6 poin pada kategori rendah dengan selisih point 34,6.
2. Konseling kelompok teknik *role playing* efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII, dengan nilai dari hasil *t* hitung (t_0) dengan *t* tabel (t_t), maka dapat dianalisa bahwa t_0 lebih besar dari t_t . Pada taraf signifikan 5% yaitu $2,26 < 11,53$.

B. Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *role playing* dapat digunakan sebagai layanan untuk membantu siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi, bisa berubah menjadi kecemasan berbicara di depan umum yang rendah.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di atas, untuk kedepannya peneliti mengharapkan dan menyarankan kepada :

1. Guru BK dan konselor di sekolah untuk dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengatasi kecemasan dan kegiatan lain terutama dalam proses pembelajaran.
2. Kepala sekolah dan personil sekolah, hendaknya dapat memfasilitasi dan menunjang kegiatan layanan konseling kelompok baik dari segi

sarana dan prasarana penunjang lainya agar hasil yang diperoleh lebih maksimal dan memuaskan.

3. Siswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok demi bisa mencapai kehidupan efektif sehari-hari secara proaktif dan bersemangat secara sukarela untuk sebagai wadah pengembangan diri, dan potensi, terutama untuk mencapai perkembangan kebutuhan berbicara di depan umum yang baik maupun perkembangan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arifin, Z. 2011. *Penelitian Pendidikan (Metode dan Paradigma Baru)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Bukhori B. 2016. “Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan” *Jurnal Komunikasi Islam*. Vol. 6 No. 1, Juni 2016
- Dita E.C. 2018. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Pada Kelas VIII Menghadapi Ujian di SMPN 1 Sungayang. *Skripsi*: Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.
- Filina, Z. 2013. Efektifitas Metode *Role Playing* Untuk Meningkatkan Kosakata Anak Tunarungu. *Jurnal Ilmiah pendidikan Khusus*. 1(1): 1-8
- Geldard, K dan Geldard, D. 2010. *Counseling Adolescents The Proactive Approach For Young*. Edisi Ketiga. Sage Publicatin Ltd. Terjemahan Eka Adinugraha. 2011. *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif Untuk Anak Muda*. Cetakan 1. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Ghufron, M.N dan Risnawita R.S. 2011. *Teori Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta
- Hamalik,O. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Hanafi, A.H. 2015. *Metodologi Penelitian Kependidikan*. STAIN Batusangkar Press. Lima Kaum Batusangkar.
- _____. Halim Hanafi. 2011. *Metodologi Penelitian Bahasa*. Diadit Media Press. Jakarta
- Indriasari E. 2016. “Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Sosiodrama pada Siswa Kelas XI” *Jurnal Konseling Gusjigang*. Vol. 2 No. 2, Desember 2016
- Institut Agama Islam Negeri Batusangkar. 2017. *Pedoman penulisan skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Batusangkar. Batusangkar.
- Kartini T. 2007. Penggunaan Metode *Role Playing* untuk Meningkatkan Minat Siswa dalam Pembelajaran Pengetahuan Sosial di Kelas V SDN Cileunyi I Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung. *Jurnal Pendidikan Dasar*. (8)

- Kasiram, M. *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: UIN Maliki Press, 2010
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* Bandung:Alfabeta, 2007
- Lubis, L.N. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- L. Zulkifli. 2006. *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Mangampang K. 2017. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas. *Skripsi*: Universitas Sanata Dharma.
- Mutmainah S. 2016. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa PPL Jurusan BPI. *Skripsi*: UIN Walisongo Semarang.
- Nurhasanah, I.A. Sujana A, dan Sudin, A. 2016. Penerapan Metode *Role Playing* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Hubungan Mahluk Hidup Dengan Lingkungannya. *Jurnal Pena Ilmiah*. 1(1): 4
- Nurvaeni, I.A. 2015. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Guru SD Di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo. *Skripsi*:Universitas Negeri Yogyakarta
- Olson, M.H dan Hergenhahn B.R. 2013. *Teori-Teori Kepribadian*. Edisi ke-8. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Panduan Operasional Penyelenggaraan tahun 2016 *Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Akhir (SMA)*. Jakarta: Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kemdikbud.
- Permendikbud RI No. 111 tahun 2014 Tentang *Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. UNP Press. Padang.
- Rini M.P. 2017. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Perilaku Bullying pada Peserta Didik SMAN 1 Bandar Lampung. *Skripsi* : UIN Raden Intan Lampung.
- Ririn.Asmidir.Marjohan.dkk. 2013. Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Studi Korelasional Terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP

- Angkatan 2011). *Jurnal Ilmiah Konseling*. Volume 2 Nomor 1 Januari 2013
- Riska A. 2017. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Role Play Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Daarul Ma'arif Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Skripsi*: Universitas Lampung.
- Sudijono Anas, 2005, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Manajemen*. Alfabeta. Bandung.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Supriati. 2013. Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Bhineka Karya Klego Boyolali. *Skripsi*: Universitas Sebelas Maret
- Wahyuni, S. 2014. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan Kecemasan berbicara didepan umum Pada mahasiswa psikologi" *eJournal Psikologi*, Volume 2, Nomor 1, 2014: 50-64
- Wimpiadi, K. Suadnyana dan I Wyn, R. 2014. Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran *Role Playing* Terhadap Keterampilan Berbicara Bahasa Indonesia Siswa kelas IV SDN 10 Pemecutan. *Jurnal Mimbar PGSD Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan PGSD*. 2 (1): 1-111

