

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA SMK MENGHADAPI WAWANCARA KERJA

Oleh :

Khorido Hidayat, Rudianto Jati Widigdo

Universitas Negeri Semarang

khoridoh@gmail.com

Abstrak : Pendidikan menengah kejuruan merupakan pendidikan pada jenjang menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan siswa untuk melaksanakan jenis pekerjaan. Dengan demikian siswa SMK merupakan siswa yang disiapkan untuk langsung ke dunia kerja, salah satu tahapan yang harus ia lewati dalam proses perekrutan kerja adalah wawancara kerja. Pada kenyataannya banyak siswa SMK yang masih mengalami kecemasan ketika menghadapi wawancara kerja. Menurut Prayitno (dalam Yuliandita 2015) bimbingan kelompok adalah suatu layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Role Playing adalah sebuah teknik yang merupakan campuran antara terapi refleksi terkonduksi, teknik psikodrama, dan terapi peran tetap. Melalui bimbingan kelompok dengan teknik role play, siswa dapat mengalami secara nyata situasi yang akan terjadi pada saat siswa melakukan wawancara kerja sehingga siswa dapat mempelajari keterampilan-keterampilan baru yang pada akhirnya akan mengurangi kecemasan siswa menjelang wawancara kerja berlangsung.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Role Playing

PENDAHULUAN

Pendidikan menengah kejuruan adalah pendidikan pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan siswa untuk melaksanakan jenis pekerjaan tertentu. Pendidikan menengah kejuruan mengutamakan penyiapan siswa untuk memasuki lapangan kerja serta mengembangkan sikap profesional sebagaimana yang tertuang dalam Undang-undang No 20 Tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional. Dengan demikian siswa SMK

merupakan siswa yang disiapkan untuk langsung terjun ke dunia kerja, salah satu tahapan yang harus ia lewati dalam proses perekrutan kerja adalah wawancara kerja.

Nasution (2013) meneliti tentang kecemasan berkomunikasi antarpribadi dalam tes wawancara kerja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari tujuh subjek yang ia teliti, hampir semua orang mengalami kecemasan menjelang proses wawancara kerja. Kebanyakan dari mereka mengalami kecemasan tersebut dikarenakan mereka berada pada situasi

yang benar-benar baru bagi mereka. Kemudian mereka juga takut jika mereka diapandang kurang cerdas oleh pewawancara. Sebagai siswa SMK yang akan memasuki dunia kerja, diperlukanlah sebuah bantuan dari seorang konselor untuk mengurangi kecemasan siswa menjelang wawancara kerja, salah satu bantuan yang dapat dilakukan konselor adalah menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk mengurangi kecemasan siswa SMK.

Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Yuliandita 2015) bimbingan kelompok adalah suatu layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan menurut Wibowo (2005:17) bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.

Tujuan dari bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004:2) dapat dibagi menjadi dua, yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus. Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Sedangkan tujuan khusus layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan

menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, verbal maupun non verbal ditingkatkan.

Bimbingan kelompok terdiri dari tiga komponen, yakni pemimpin kelompok, anggota kelompok dan dinamika kelompok. Pemimpin kelompok atau PK adalah seseorang yang memimpin dalam kelompok tersebut. Pemimpin kelompok diharuskan dapat menghidupkan dinamika kelompok, berwawasan luas dan berkepribadian baik. Dalam hal ini, pemimpin kelompok adalah seorang konselor profesional. Anggota kelompok adalah konseli yang terlibat dalam kelompok tersebut. Anggota kelompok hendaknya tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Peranan anggota kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok yaitu masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk: 1) mendengar dan memahami, 2) berpikir dan berpendapat, 3) menganalisis dan berargumentasi, 4) merasa, berempati, dan bersikap, dan 5) berpartisipasi dalam kegiatan bersama. Sedangkan dinamika kelompok adalah suatu kekuatan operasional yang dapat memicu adanya proses kelompok melakukan pertukaran informasi, komunikasi, dan semangat yang tinggi di antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

Teknik Role Playing

Menurut Hackey & Cormier (dalam Erfrod, 2017) *Role Playing* adalah sebuah teknik yang merupakan campuran antara terapi *conditioned reflex* (reflek terkondisi) dari Salter, teknik psikodrama dari Moreno, dan *fixed role therapy* (terapi peran tetap) dari Kelly. Teknik bermain peran atau *role play* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam penyelenggaraan bimbingan dan konseling kelompok. Pada kebanyakan *role play*, seseorang memainkan peranannya sendiri, peran orang lain, sejumlah keadaan atau reaksi-reaksinya sendiri. Kemudian klien/ konseli melalui *role playing* menerima umpan balik dari konselor atau dari para anggota kelompok. Menurut Nasution (1997) menyebutkan ada beberapa tujuan yang ingin dicapai melalui teknik *role playing*, yaitu menghayati sesuatu kejadian yang sebenarnya terjadi, memahami sebab dari suatu kejadian serta akibatnya, membentuk konsep diri yang mandiri, membina peserta didik dalam kemampuan memecahkan masalah, kritis, analisis, komunikasi, dan kehidupan sosial. Melalui bermain peran / *role playing* konseli dapat mempelajari keterampilan-keterampilan baru, mengeksplorasi berbagai macam perilaku, dan mengamati bagaimana perilaku-perilaku itu mempengaruhi oranglain (Erfrod, 2017). Teknik bermain peran ini dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan siswa SMK ketika akan melakukan wawancara kerja. Latihan yang didapat siswa dengan bermain peran dapat membantu

mereka untuk merasa lebih nyaman ketika sesi wawancara telah tiba.

Young (dalam Erfrod, 2017) memberikan tujuh langkah yang dapat diikuti konselor ketika menimplementasikan teknik *role play*. Langkah tersebut antara lain :

1. *Warm Up* : konselor menjelaskan tekniknya kepada konseli dan memberikan deskripsi rinci tentang perilaku, sikap, atau peforma yang ingin diubah
2. *Scene setting* : konselor membantu klien dalam menata panggung atau ruangan
3. *Selecting roles* : konseli memerankan perilaku target. Jika konseli mengalami kesulitan untuk itu, konselor dapat mencontohkan perilakunya.
4. *Sharing and feedback* : konselor memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana, dapat dilihat, dan dapat dipahami
5. *Reenactment* : konseli berulang-ulang mempraktikkan perilaku yang ditargetkan
6. *Follow up* : konseli memberi tahu kepada konselor tentang hasil perkembangannya

PEMBAHASAN

Penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* yang digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa SMK dapat dimulai dari pembuatan kelompok-kelompok kecil. Anggota kelompok tersebut bisa didapat melalui kesukarelaan anak ataupun pilihan dari guru BK. Jika menggunakan sistem penunjukkan dari guru BK,

seyogyanya guru BK sudah mengetahui siapa saja siswa yang berpotensi mengalami kecemasan ketika wawancara kerja, guru BK dapat mengetahuinya melalui skala kecemasan. Kemudian setelah guru BK membentuk beberapa kelompok untuk melakukan kegiatan bimbingan ini, konselor bersama siswa dapat menyusun kesepakatan jadwal pelaksanaan kegiatan pada masing-masing kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok diawali dengan diskusi yang membahas tentang kecemasan menjelang wawancara kerja. Hasil diskusi dalam bimbingan kelompok inilah kemudian yang digunakan sebagai dasar bagi guru BK untuk menentukan perilaku atau sikap mana yang akan diubah dalam kegiatan *role playing* nanti. Setelah guru BK mengetahui perilaku atau sikap mana yang akan diubah, guru BK menyampaikan kepada siswa tentang perilaku yang akan diubah tersebut dengan cara bermain peran. Kemudian untuk mendukung kemiripan suasana ruang konseling dengan ruang wawancara, guru dengan siswa hendaknya menata bagian-bagian ruangan tertentu agar presis seperti ruang wawancara yang akan dihadapi.

Pada proses selanjutnya, guru BK membagi peran konseli yang terlibat dalam bimbingan kelompok tersebut. Beberapa siswa berperan sebagai pewawancara dan satu siswa berperan sebagai orang yang diwawancarai. Siswa yang tidak terlibat dalam *role playing* tersebut bisa melihat proses *role play* dengan seksama. Pada proses bermain peran konseli memainkan perilaku target seperti percaya diri, bersikap tenang dll.

Penting bagi guru BK untuk terus memperhatikan apa yang siswa perankan. Jika siswa mengalami kesulitan ketika *role playing*, guru BK dapat mencontohkan perilaku target. Setelah *role playing* selesai dilakukan, guru BK dapat memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana dan dapat dipahami. Kegiatan *role play* tersebut dapat dilakukan berulang-ulang agar siswa mendapatkan hasil yang maksimal. Kegiatan *role play* kedua dapat dilakukan oleh siswa lain dengan cara bergantian. Pada akhir sesi bimbingan kelompok, siswa menceritakan tentang pelajaran apa yang mereka dapat pada sesi tersebut. Jika siswa merasa perlu suatu kegiatan tindak lanjut dari kegiatan tersebut, guru BK dapat memutuskan bersama konseli tentang kapan kegiatan tindak lanjut tersebut dapat dilaksanakan.

Melalui bimbingan kelompok dengan teknik *role play*, siswa dapat mengalami secara nyata situasi yang akan terjadi pada saat siswa melakukan wawancara kerja sehingga siswa dapat mempelajari keterampilan-keterampilan baru yang pada akhirnya akan mengurangi kecemasan siswa menjelang wawancara kerja berlangsung.

Daftar Pustaka

Undang-undang No 20 Tahun 2003

Yuliandita, Selvy. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Pemahaman Self-Control Siswa Kelas IX di SMPN 1 Wanasari Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang

- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UNNES Press
- Erford, Bradley T. 2017. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Jogjakarta : Pustaka Pelajar
- Nasution, Hery Bajora. 2012. *Kecemasan Berkomunikasi Antarpribadi dalam Tes Wawancara Kerja*. E Jurnal. <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/flow/article/viewFile/404/249>