

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 6, No.1 , Mei 2019,
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index p-ISSN 2548-4311	hlm.xx—xxx

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 10 PALEMBANG

Via Argarini^{1,3}, Syarifuddin Gani², Rani Mega Putri³

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya
Sumatera Selatan, Indonesia

e-mail: viaargarini030@gmail.com

Abstract: This study was aimed to find out the effect of group guidance with sosiodrama techniques in reducing anxiety speaking in front of the class in class VIIth grade students at SMP Negeri 10 Palembang. This study was experimental that used Pre-experimental design One Group Pretest-Posttest Design. The sample of this study was 8 students of VII th grade at SMP Negeri 10 Palembang who were selected based on purposive sampling technique with the sample criteria was students who had speaking anxiety in front of the class. The data collection used was speaking anxiety questionnaire. Based on the result of the data analysis, the significant level was 0,05, where $t_{critical} = 13.45$ higher than $t_{tabel} = 2.365$ which means H_0 was rejected and H_a was accepted. The result of this study indicated that sociodrama techniques in group guidance services helped VII th grade students at SMP Negeri 10 Palembang to overcome their speaking anxiety in front of the class.

Keywords: Group Guidance, Sociodrama Technique, Speaking Anxiety

Abstak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang menggunakan desain *Pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian adalah 8 siswa dari kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sampel yaitu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecemasan berbicara. Berdasarkan hasil analisis data, taraf signifikansinya adalah 0,05, dimana $t_{hitung} = 13,45$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,365$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik Sosiodrama, Kecemasan Berbicara

PENDAHULUAN

Belajar adalah semua aktivitas mental atau psikis yang dilakukan oleh seseorang sehingga menimbulkan perubahan tingkah laku yang berbeda antara sesudah belajar dan sebelum belajar. Yaitu berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. Perubahan tersebut ditampakkkan dalam bentuk peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir dan kemampuan-kemampuan yang lain. Kegiatan belajar ini bisa dilakukan di sekolah, di rumah, dan di tempat lain seperti di museum, di laboratorium, di hutan dan dimana saja. Belajar merupakan kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap jenjang pendidikan. Dalam keseluruhan proses pendidikan, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dan penting dalam keseluruhan proses pendidikan.

Kesiapan adalah kondisi awal bagi peserta didik yang siap dalam melakukan suatu kegiatan belajar baik dalam arti fisik, psikis, dan materi yang dialami oleh siswa sendiri dan mampu merespon segala tindakan dalam proses belajar di dalam kelas sehingga tercapainya tujuan pembelajaran. Dalam belajar sangatlah dibutuhkan persiapan diri untuk menghadapinya. Belajar adalah cara seseorang untuk mengetahui suatu perihal yang belum bisa dilakukan. Seseorang baru dapat belajar tentang sesuatu apabila dalam dirinya sudah terdapat kesiapan untuk mempelajari sesuatu. Karena dalam kenyataannya setiap individu mempunyai perbedaan individual, maka setiap individu mempunyai latar belakang perkembangan masing-masing yang berbeda-beda. Hal ini menyebabkan adanya pola pembentukan kesiapan yang berbeda-beda pula di dalam diri masing-masing individu. Maka dalam kehidupan seseorang akan berbuat sesuai dengan pengalaman apa yang dialaminya, sehingga membuat ia dapat bereaksi dengan cara tertentu.

Pengertian kesiapan belajar diungkapkan oleh Wayan Nurkencana (1982: 221):

“Kesiapan belajar dapat diartikan sebagai sejumlah tingkat perkembangan yang harus dicapai oleh seseorang untuk dapat menerima suatu pelajaran baru. Kesiapan untuk menerima pelajaran baru akan tercapai apabila seseorang telah mencapai tingkat kematangan tertentu maka ia akan siap untuk menerima pelajaran-pelajaran baru.”

Dalam proses pembelajaran di sekolah, kesiapan belajar termasuk salah satu faktor intern pendukung keberhasilan siswa dalam mencapai hasil belajar yang lebih baik. Jika siswa tidak memiliki kesiapan dalam belajar, siswa akan menghadapi masalah-masalah yang dapat mempengaruhi keefektifan proses belajar itu sendiri. Karena tidak memiliki kesiapan belajar, siswa mengalami kegagalan dalam melaksanakan tugas maupun proses belajar di sekolah dan hasil belajarnya tidak maksimal seperti nilai setiap mata pelajaran kecil. Salah satu permasalahan pada siswa yang tidak memiliki kesiapan belajar adalah munculnya kecemasan dalam belajar. Nevid (dalam Astuti, 2017) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam belajar baik kesiapan fisik, kesiapan psikis, dan kesiapan materil sering kali mengalami kecemasan karena banyak hal seperti gugup ketika presentasi di depan teman-teman, takut ketika ditanya oleh guru, tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru karena tidak fokus, merasa cemas ketika disuruh guru berdiri dan menyampaikan pendapat di hadapan teman-teman dan sebagainya. Siswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara didepan umum

cenderung mengalami gangguan psikis seperti perasaan takut, sulit berkonsentrasi, panik, tegang dan gelisah.

Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan pada hal-hal atau kondisi tertentu. Memiliki rasa cemas adalah hal yang wajar, karena rasa cemas adalah reaksi yang muncul akibat tekanan yang dirasakan individu yang ditandai dengan munculnya gejala-gejala tertentu seperti jantung berdebar, gugup, keringat dingin, kehilangan fokus, perut mules, kesulitan berkonsentrasi dan lain-lain. Jika rasa cemas tersebut menjadi berlebihan, tentunya akan mempengaruhi individu baik fisik maupun psikisnya.

Pengertian kecemasan diungkapkan oleh Natalie Rogers (dalam Ririn dkk, 2011):

“Kecemasan dapat menyebabkan gangguan pada komponen fisik, proses mental dan komponen emosional. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan pada komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan, seperti detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, gangguan tidur dan berkeringat. Komponen proses mental seperti kekacauan pikiran yang menyebabkan adanya kesulitan dalam konsentrasi dan kesulitan dalam mengingat. Gangguan emosi yang sering dialami oleh individu adalah ketidakstabilan emosi seperti mendadak munculnya perasaan tidak berdaya, munculnya rasa panik dan malu setelah pembicaraan berakhir.”

Kecemasan berbicara di depan kelas dapat menjadi salah satu faktor penghambat belajar karena dapat mengganggu fungsi kognitif siswa. Jika siswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, siswa sulit memahami materi yang disampaikan oleh guru, siswa tidak bisa percaya diri, kemampuan komunikasinya terhambat, tidak mau bertanya kepada guru dan lain-lain. Kecemasan yang dialami oleh siswa juga dapat berimbas pada pencapaian hasil belajar yang tidak maksimal. Semakin sering siswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas maka semakin sulit ia memahami materi yang disampaikan oleh guru dan semakin tidak percaya diri ketika berbicara di depan kelas, hal ini akan menghambat hasil belajar yang tidak maksimal dan menghambat siswa dalam mengembangkan potensi, minat dan bakat yang ia miliki.

Dalam hal ini Guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu siswa dalam mengembangkan pencegahan dan pengentasan terkait kecemasan berbicara di depan kelas melalui layanan perkembangan maupun intervensi salah satu layanan yaitu bimbingan kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan siswa dapat memahami diri, mengembangkan diri sebagai manusia yang unik, siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan penghargaan kepada diri sendiri. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik sosiodrama. Sosiodrama adalah sekumpulan individu yang memiliki fokus tertentu bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan sosial dan transformasi konflik antar kelompok. Sosiodrama bertujuan untuk mengentaskan masalah kecemasan berbicara di depan kelas, dengan menggunakan teknik sosiodrama diharapkan siswa dapat mengentaskan masalah-masalah sosialnya seperti kecemasan berbicara di depan kelas, mempunyai konflik dengan teman dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian Agustina Ari Setianingrum dkk (2013) pada penelitian yang berjudul “Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung”, bahwa layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini ditunjukkan dari

hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dari hasil pretest dan posttest yang diperoleh $z_{hitung} = -2.207 < z_{tabel} = 0$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi dengan menggunakan teknik relaksasi pada siswa kelas VIII di SMP Xaverius 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013. Dengan adanya penurunan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat memberikan gambaran secara konkret kepada siswa dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada diri mereka.

Sejalan dengan pendapat diatas hasil penelitian yang dilakukan oleh McCroskey (1997) dalam jurnal *of Human Communication Research* menyebutkan, bahwa kecemasan berbicara dialami oleh 20% siswa baik di sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas, bahkan di tingkat universitas. Hasil survei membuktikan, bahwa 60-75% siswa di kelas mengaku mengalami grogi saat harus berbicara di kelas (Ross dalam Listiyani, 2015).

Serta atas rekomendasi Guru Bimbingan Konseling dan hasil pengamatan peneliti selama melakukan kegiatan P4 di SMP Negeri 10 Palembang, sebagian siswa kelas VII mengalami kecemasan berbicara di depan kelas terutama ketika siswa disuruh untuk menyampaikan ide atau pendapat di depan teman-temannya, pada saat belajar berkelompok juga siswa tidak aktif cenderung diam, dan ketika presentasi siswa gugup, terbata-bata, cemas dan gemetaran. Gejala-gejala lain dari kecemasan berbicara di depan kelas yang ditampilkan oleh siswa diantaranya gelisah, menghindar, berdiam diri, berkeringat, bingung tidak tahu apa yang harus dilakukan. Rekomendasi dari Guru BK kelas yang terdapat peserta didiknya mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yaitu kelas VII.4 dan kelas VII.7 menurut Guru BK di kelas-kelas tersebut banyak siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, tidak aktif pada saat belajar dan cenderung diam.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya serta rekomendasi dan hasil pengamatan di atas menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian “Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *Pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design* yang dilakukan di SMP Negeri 10 Palembang.

Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII. 4 dan VII.7 yang berjumlah 63 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, maka diperoleh 8 siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Dengan skor ke delapan siswa tersebut memiliki kategori sangat tinggi dan tinggi. Untuk kategori sangat tinggi (interval $147 \leq \text{skor} \leq 175$) dimiliki oleh tiga siswa yang berinisial NCL dengan skor 157, AWN dengan skor 156, dan AAS dengan skor 157. Sementara ke lima siswa memiliki kategori tinggi (interval $119 \leq \text{skor} \leq 146$) dengan inisial RDA dengan skor 136, VC dengan skor 140, APJS dengan skor 128, MSRF dengan skor 139 dan YD dengan skor 129.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan Skala Likert. Angket digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh siswasekaligus untuk menentukan sampel penelitian. Skala likert digunakan untuk meminta siswa menjawab pertanyaan sesuai dengan keadaan yang dialaminya.

Uji validitas dan reliabilitas ini dilakukan kepada 30 orang responden diluar sampel penelitian dengan membagikan angket yang berisi 40 pernyataan. Setelah melalui olah data dengan program *Excel 2010*, angket yang disusun dapat dinyatakan valid dengan hasil 35 pernyataan valid. Angket yang disusun dapat dinyatakan reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,75.

HASIL

Setelah melakukan penelitian ini hasil yang diperoleh untuk *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan) dan *post-test* (setelah pemberian perlakuan) diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil *Pre-Test*

Pre-test yaitu pengukuran (dengan menggunakan format angket kecemasan berbicara di depan kelas) kepada sampel penelitian sebelum diadakan perlakuan yaitu bimbingan kelompok. Tujuan *Pre-test* adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan kelas sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok. Hasil dari *Pre-test* ini akan menjadi data perbandingan pada *Post-test*.

1.2 Skor *Pre-test* Kecemasan

Berdasarkan hasil *Pre-test* angket kecemasan berbicara di depan kelas yang diberikan kepada siswa kelas VII.4 dan VII.7 di SMP Negeri 10 Palembang pada tanggal 7 Maret 2019. Maka diperoleh 8 orang siswa yang memiliki skor tertinggi yang akan dijadikan sampel untuk penelitian ini. Tabel dibawah ini merupakan rincian skor dari delapan sampel :

Tabel 4.2 Hasil *Pre-test* siswa dengan kecemasan berbicara di depan kelas dengan skor Terendah

No.	Inisial	Kelas	Skor	Kategori
1.	NCL	VII. 4	157	ST
2.	VC	VII. 7	140	T
3.	AWN	VII. 4	156	ST
4.	RDA	VII. 4	136	T
5.	AAS	VII. 7	157	ST
6.	APJS	VII. 4	128	T
7.	MSRF	VII. 7	139	T
8.	YD	VII. 4	129	T
Total Skor			1142	
Rata-rata			142,75	T

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa ke delapan siswa memiliki skor tertinggi dari hasil *pre-test* kecemasan berbicara di depan kelas dari sampel 63 siswa maka di dapatlah 8 siswa dengan skor tertinggi. Dari skor ke delapan siswa tersebut memiliki kategori sangat tinggi dan tinggi. Untuk kategori sangat tinggi (interval $147 \leq \text{skor} \leq 174$) dimiliki oleh tiga siswa yang berinisial NCL dengan skor 157, AWN dengan skor 156, dan AAS dengan skor 157. Sementara ke lima siswa memiliki kategori tinggi (interval $119 \leq \text{skor} \leq 146$) dengan inisial RDA dengan skor 136, VC dengan skor 140, APJS dengan skor 128, MSRF dengan skor 139 dan YD dengan skor 129.

2. Hasil *Post-Test*

Post-test adalah kegiatan pengukuran (dengan menggunakan format angket kecemasan berbicara di depan kelas) sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan tujuan untuk mengetahui hasil apakah layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. *Post-test* ini tidak dilakukan di setiap pertemuan, tetapi setelah 4 kali pertemuan.

2.1 Skor *Post-test* Kecemasan

Setelah peneliti memberikan perlakuan/ *treatment* kepada ke delapan siswa berdasarkan hasil *Pre-test*, maka peneliti memberikan *Pos-test* yang bertujuan untuk melihat penurunan mengenai kecemasan berbicara di depan kelas setelah diberi perlakuan. Pelaksanaannya dilakukan pada hari/tanggal Kamis, 4 April 2019 di ruang perpustakaan SMP Negeri 10 Palembang. Deskripsi data penelitian yang dianalisis adalah hasil tes tentang kecemasan berbicara di depan kelas. Ada tiga tahap pengumpulan data yang dilakukan yaitu *pre-test*, pemberian perlakuan/ *treatment*, dan *post-test* untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Berikut lebih rinci hasil dari *Pos-test* siswa dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini :

Tabel 4.4 Hasil *Post-test* Siswa Setelah Diberikan perlakuan/*Treatment*

No.	Inisial	Kelas	Skor	Kategori
1.	NCL	VII. 4	88	R
2.	VC	VII. 7	83	R
3.	AWN	VII. 4	80	R
4.	RDA	VII. 4	90	R
5.	AAS	VII. 7	85	R
6.	APJS	VII. 4	80	R
7.	MSRF	VII. 7	90	R
8.	YD	VII. 4	80	R
Total Skor			676	
Rata-rata			84,5	R

Dari rincian tabel 4.4 hasil *Pos-test* memiliki skor yang lebih besar dibanding dari hasil *Pre-test*. Maka dari itu, perlakuan/*treatment* yang diberikan peneliti kepada ke delapan siswa tersebut mengalami penurunan dengan rata-rata 84,5 pada kategori (R) rendah.

3. Pengaruh Bimbingan Kelompok dalam memahami cara mengurangi Kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang

Setelah melakukan *pre-test* dan *post-test*, peneliti melihat adanya pengaruh dari pemberian perlakuan/*treatment* terhadap kecemasan berbicara didepan kelas melalui layanan Bimbingan Kelompok kepada siswa. Untuk lebih jelas, peneliti menyajikan perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* ketika diberikan perlakuan/ *treatment*.

Tabel 4.6 Hasil Perbedaan Sebelum dan Sesudah Menerima Perlakuan terhadap Kecemasan Berbicara di depan kelas

No	Insial	Kelas	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Penurunan Skor
			Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	NCL	VII. 4	157	ST	88	R	69
2.	VC	VII. 7	140	T	83	R	57
3.	AWN	VII. 4	156	ST	80	R	76
4.	RDA	VII. 4	136	T	90	R	46
5.	AAS	VII. 7	157	ST	85	R	72
6.	APJS	VII. 4	128	T	80	R	48
7.	MSRF	VII. 7	139	T	90	R	49
8.	YD	VII. 4	129	T	80	R	49
Total Skor			1142		676		466
Rata-rata			142,75	T	84,5	R	58,25

Dari rincian tabel 4.6 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan dari hasil *Pre-test* dan *Post-test*. Hasil *pre-test* diperoleh dengan rata-rata 142,75 serta selisih yang di dapat dari masing-masing indikator *pre-test* dan *post-test* diperoleh dengan rata-rata 84,5. Dari perbedaan hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan menggunakan Uji-t atau T-test.

Dari hasil perhitungan menunjukkan $t_o = 13,45$. Dengan demikian, hasil analisis data berupa $t_{hitung} = 13,45$ dan t_{tabel} dalam taraf signifikansi 5% yaitu 2,365 sehingga dapat disimpulkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti H_o ditolak dan H_a diterima, artinya layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Diana Kusuma Astuti (2017) pada penelitian yang berjudul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara” menyatakan bahwa layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *role playing* dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas, keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* menunjukkan hasil yang signifikan ditandai dengan koefisien korelasi sebesar 0,883 serta tingkat kecemasan berbicara di depan kelas tergolong dalam kriteria rendah dengan presentase 57% yang artinya mendapatkan perkembangan yang baik karena kecemasan berbicara di depan kelas menurun. Jadi semakin sering siswa diberikan perlakuan/treatment maka akan semakin menurun juga kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Diana Kusuma Astuti (2017) pada penelitian yang berjudul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara” menyatakan bahwa layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *role playing* dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas, keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* menunjukkan hasil yang signifikan ditandai dengan koefisien korelasi sebesar 0,883 serta tingkat kecemasan berbicara di depan kelas tergolong dalam kriteria rendah dengan presentase 57% yang artinya mendapatkan perkembangan yang baik karena kecemasan berbicara di depan kelas menurun. Jadi semakin sering siswa diberikan perlakuan/treatment maka akan semakin menurun juga kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Purwati, dkk (2012) yang berjudul model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistic deskriptif, teknik deskriptif dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok kelompok dengan teknik *fun game* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Dibuktikan dengan adanya penurunan skor rata-rata dari skor sangat tinggi bergerak ke skor rendah.

Berdasarkan hasil penelitian Agustina Ari Setianingrum dkk (2013) pada penelitian yang berjudul “Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung”, bahwa layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dari hasil pretest dan posttest yang diperoleh $z_{hitung} = -2.207 < z_{tabel} = 0$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi dengan menggunakan teknik relaksasi pada siswa kelas VIII di SMP Xaverius 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013. Dengan adanya penurunan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat memberikan gambaran secara konkret kepada siswa dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada diri mereka.

Dari temuan diatas peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok membantu siswa agar dapat berkembang secara optimal tampil percaya diri berbicara didepan kelas dan hal ini terwujud dalam penelitian ini. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok siswa mulai mampu tampil percaya diri dan mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga terjadi perubahan yang termasuk kategori sangat tinggi dan tinggi menjadi rendah.

Dari temuan diatas peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok membantu siswa agar dapat berkembang secara optimal tampil percaya diri berbicara didepan kelas dan hal ini terwujud dalam penelitian ini. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok siswa mulai mampu tampil percaya diri dan mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga terjadi perubahan yang termasuk kategori sangat tinggi dan tinggi menjadi rendah.

Selain itu, dalam setiap aspek yang telah diukur hasilnya menunjukkan terjadinya penurunan. Yang pada awalnya skor *pre-test* yang diperoleh siswa termasuk kategori sangat tinggi dan tinggi. Namun setelah diberikan 4 kali layanan bimbingan kelompok dengan materi tentang percaya diri,

komunikasi efektif, berpikir positif dan sugesti diri, skor *post-test* pada aspek-aspek tersebut mengalami penurunan dari kategori sangat tinggi dan tinggi menjadi kategori rendah.

Hal ini sejalan dengan tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (1995: 178) yaitu (a) Mampu berbicara di depan orang banyak, (b) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak, (c) Belajar menghargai pendapat orang lain, (d) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, (e) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), (f) Dapat bertenggang rasa, (g) Menjadi akrab satu sama lainnya, (h) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Tujuan dari bimbingan kelompok ini mendorong aspek-aspek dalam kecemasan berbicara didepan kelas seperti meningkatkan percaya diri, komunikasi efektif, berpikir positif dan sugesti diri. Tujuan-tujuan dari bimbingan kelompok ini pula secara bertahap telah menunjang perkembangan aspek-aspek dalam kecemasan berbicara didepan kelas sehingga berhasil mendorong siswa dalam mengurangi kecemasan tersebut.

Dalam melaksanakan penelitian ini adapun hambatan dalam penelitian ini seperti mencari ruangan yang tepat untuk melakukan bimbingan kelompok karena ruang BK selalu ramai akan kedatangan tamu hampir setiap hari baik orang tua siswa, guru-guru yang datang ke ruang BK dan siswa yang mengalami permasalahan, selain itu ruangan BK belum cukup memadai untuk proses Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok sekolah pun sedang dalam pembangunan sehingga tidak efektif bila melakukan kegiatan Bimbingan Kelompok diluar ruangan, kemudian juga peneliti diberikan waktu untuk melaksanakan Bimbingan Kelompok hanya satu jam dan pada saat mendekati waktu istirahat dan setelah waktu istirahat berlangsung sehingga berakibat pada siswa tidak fokus mengikuti kegiatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama memberikan pengaruh yang positif terhadap kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang. Hal ini dapat dilihat dari hasil data terhadap delapan siswa pada saat sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Teknik sosiodrama ini sangat cocok digunakan untuk menangani masalah sosial siswa, selain itu untuk melatih mental siswa agar berani tampil di depan umum sehingga siswa akan menjadi lebih kreatif dan berinisiatif. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji-t (*t-test*), diperoleh $t_{hitung} = 13,45$ dan t_{tabel} dalam taraf signifikan 5% yaitu 2,365, maka hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama berpengaruh terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan kelas.

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan adalah

1. Untuk guru bimbingan konseling diharapkan agar dapat memperhatikan perkembangan siswa sesuai dengan tahap perkembangannya. Hal ini bertujuan agar siswa mampu berkembang secara optimal.
2. Untuk sekolah diharapkan untuk memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok di sekolah.

3. Untuk siswa diharapkan untuk lebih antusias dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Diana Kusuma. 2017. *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara*. Skripsi. UNNES.
- Kancana, wayana nur. 1982. Psikologi Pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara
- Listiyani, Wulan Laras dkk. 2015. *Kecemasan Berbicara di Kelas Ditinjau dari Komunikasi dalam Keluarga dan Self-Efficacy pada Siswa Kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi*. Universitas Sebelas Maret. (diakses dari <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id> pada tanggal 12 Mei 2019)
- McCroskey, James. C. 1977. Oral Communication Apprehension: a Summary of Recent Theory and Research. *Journal of Human Communication Research*. 78-96 (<http://jamesmccroskey.com>, pada tanggal 7 Mei 2019)
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (dasar dan profil)*. Padang: Ghalia Indonesia
- Purwati, Sri dkk. 2012. *Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Fun Game untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas*. (diakses dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk> pada tanggal 4 Mei 2019)
- Ririn, Asmidir, Marjonah dkk. 2011. *Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. FIP UNP (diakses dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor> Volume 2, pada tanggal 11 Mei 2019).
- Setianingrum, Agustina Ari dkk. 2013. *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung*. UNNILA (diakses dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id> pada tanggal 15 April 2019)