

**Pengaruh Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan  
Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas X SMA NW Pancor  
Tahun Pelajaran 2018/2019**

**HAIRUNNISA**  
**Universitas Hamzanwadi**  
**hairunnisa@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas x SMA NW Pancor tahun pelajaran 2018/2019. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian eksperimen pre-eksperimental dengan menggunakan one group pre-test post test design. Subjek penelitian ini adalah 12 orang siswa kelas X. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan angket kecemasan berbicara di depan kelas dan dianalisis dengan menggunakan data kuantitatif berupa angka-angka yang diolah menggunakan statistik sederhana dan data kualitatif dideskripsikan dan diolah menggunakan analisis naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data kondisi awal siswa sebelum di berikan bimbingan kelompok menggunakan wawancara dan angket kecemasan berbicara di depan kelas termasuk dalam kategori tinggi, dengan karakteristik 1) subyek cenderung memiliki rasa takut dan gugup untuk tampil berbicara di depan kelas, 2) sebagian anggota tubuh siswa gemetar saat akan berbicara di depan kelas, 3) subyek cenderung ingin menghindar ketika akan tampil berbicara di depan kelas, 4) subyek tidak bisa berbicara dengan lancar di depan kelas, 5) subyek sulit fokus atau berkonsentrasi saat akan tampil berbicara di depan kelas. Setelah siswa di berikan treatment layanan bimbingan kelompok, terdapat perubahan penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas sedang kategori rendah dengan karakteristik 1) Subyek memiliki rasa keberanian ketika akan tampil berbicara di depan kelas, 2) sebagian anggota tubuh tidak lagi gemetaran saat tampil di depan kelas, 3) subyek tidak lagi menghindar saat akan berbicara di depan kelas, 4) subyek mulai lancar berbicara di depan kelas, 5) subyek bisa fokus dan bisa berkonsentrasi saat akan tampil berbicara di depan kelas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada Pengaruh Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Tahun Pelajaran 2018/2019.

**Kata Kunci:** *bimbingan kelompok mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.*

## PENDAHULUAN

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang di alami oleh peserta didik. Apabila siswa aktif dalam kegiatan belajar maka siswa bisa berkembang dengan optimal dan sebaliknya siswa tidak akan bias berkembang dengan optimal dan menjadi anak yang berprestasi jika siswa tidak aktif dalam menjalankan kegiatan aktivitas belajar mengajar.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang ikut bertanggung jawab terhadap tercapainya tujuan nasional. Sesuai Alenia IV Pembukaan UUD 1945 bahwa salah satu tujuan nasional bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Sebagai lembaga pendidikan sekolah bertanggung jawab terhadap masa depan peserta didiknya. Sekolah berusaha untuk menciptakan suasana yang kondusif sehingga peserta didik dapat belajar dengan tenang.

Manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri, sebagai makhluk sosial manusia selalu membutuhkan bantuan orang lain untuk menjalankan kehidupannya. Sejalan dengan fitrah tersebut dalam kehidupan sehari-hari tidak akan bisa tanpa adanya komunikasi. Keinginan untuk berkomunikasi dengan orang lain menunjukkan bahwa setiap manusia mempunyai naluri untuk berkawan atau berkelompok dengan manusia lain. Dengan komunikasi kita membentuk saling pengertian, menumbuhkan persahabatan, memelihara kasih sayang, menyebarkan pengetahuan. Di samping manusia berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, seperti kebutuhan dihargai, kebutuhan diterima, kebutuhan disayangi.

Berbicara di depan orang banyak atau memberikan suatu sambutan bisa jadi merupakan suatu pengalaman yang sangat menegangkan. Seseorang mengalami hambatan saat berbicara salah satunya adalah kecemasan.

Kecemasan ini banyak dialami oleh seseorang khususnya para siswa saat akan berbicara di depan kelas. Siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas biasanya akan mengalami atau memiliki tanda-tanda seperti menghadap kebawah, keluar keringat dingin, tidak yakin ragu-ragu, terbata-bata

saat berbicara di depan kelas. Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan hal yang sangat sering terjadi di sekolah-sekolah. Tidak sedikit siswa yang mengalami hal tersebut karena di pengaruhi boleh banyak hal seperti tidak adanya kepercayaan diri siswa, sering menjadi ejekan teman atau bully, kurangnya perhatian orang tua akibat broken home dan lain sebagainya.

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.

Seperti yang terjadi di sekolah tempat peneliti melakukan PPL yaitu di MA Sabilurrasyad Nw Barabali. Peneliti menemukan fenomena tersebut maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat fenomena yang di temukan untuk di jadikan judul skripsi dan sebagai sebuah penelitian. Selain itu, untuk memperkuat alasan peneliti juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling mengenai siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas. Kecemasaan yang dialami oleh siswa kelas XII. Siswa tersebut mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas yang di tandai dengan gemeter, gugup, terlihat tidak tenang, dan diam ketika di berikan suatu pertanyaan. Penyebab dari kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut adalah kurang percaya diri, kurang bergaul dengan teman sebaya, kurang perhatian dari orang tua akibat dari broken home, pola asuh yang kurang baik seperti tindakan kekerasan, kurangnya interaski dengan keluarga, kurang komunikasi, dan kurang bergaul dilingkungan.

Dalam suatu pembelajaran di kelas siswa di tuntut untuk mampu berbicara di depan kelas karena hal tersebut sangat bermanfaat untuk mendukung proses pembelajaran siswa. Kemampuan berbicara dapat membuat siswa aktif dan mampu mengemukakan pendapat di depan teman-teman yang lain. Apabila siswa tidak dapat berbicara di depan kelas untuk mengemukakan pendapatnya maka siswa tersebut tidak bisa mendapat hasil yang optimal. Selain itu dampak siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas adalah akan mengalami kelemahan mental tidak percaya diri akan kemampuan yang di milikinya.

Seperti yang terjadi di sekolah tempat peneliti melakukan PPL yaitu di MA Sabilurrasyad Nw Barabali. Peneliti menemukan fenomena tersebut maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat fenomena yang di temukan untuk di jadikan judul skripsi dan sebagai sebuah penelitian. Selain itu, untuk memperkuat alasan peneliti juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling mengenai siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas. Kecemasan yang dialami oleh siswa kelas XII. Siswa tersebut mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas yang di tandai dengan gemeter, gugup, terlihat tidak tenang, dan diam ketika di berikan suatu pertanyaan. Penyebab dari kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut adalah kurang percaya diri, kurang bergaul dengan teman sebaya, kurang perhatian dari orang tua akibat dari broken home, pola asuh yang kurang baik seperti tindakan kekerasan, kurangnya interaksi dengan keluarga, kurang komunikasi, dan kurang bergaul dilingkungan.

Sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa maka peneliti mencoba untuk memberikan perlakuan kepada beberapa siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Pada penelitian ini peneliti akan memberikan suatu layanan yang diharapkan mampu untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMA Nw Pancor yaitu dengan layanan bimbingan kelompok. Peneliti mengambil layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi masalah siswa yang di angkat, karena salah satu tujuan bimbingan kelompok adalah melatih siswa untuk berani berpendapat dan berani mengemukakan pendapat di depan orang lain.



= (Sumber: Tuckman, 1999, McMilliandan Schumacher,  
1993: 304)

Pengaruh konseling kelompok terhadap kemandirian siswa dalam menyelesaikan konflik antar teman : O<sub>2</sub>-O<sub>1</sub> dalam penelitian eksperimen ini,peneliti memberikan perlakuan kemudian dilihat dari perubahan yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan yang di berikan.

## **PEMBAHASAN**

### 1. Data Skor Kondisi Awal Kondisis Siswa yang diperoleh

Data kondisis awal siswa yang diperoleh menggunakan angket adalah berupa

skor-skor setiap item yang disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1: Data Skor Kondisi Awal Kecemasan Berbicar Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas X SMA NW Pancor

	Nomor Item																				JML							
	NAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2		
	A										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	
1	MON	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	4	3	1	2	4	3	2	2	3	3	3	3	71 (S)
2	YUY	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	75 (T)
3	MIF	3	3	3	4	4	4	2	4	2	2	1	3	4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	82 (T)
4	ARI	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	71 (S)
5	ISLH	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	4	87 (T)
6	SUR	3	3	2	4	3	4	2	2	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	85 (T)
7	SAM	3	4	3	4	3	2	4	4	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	83 (T)
8	PUT	3	3	3	4	4	1	4	3	2	2	1	4	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	81 (T)
9	HUM	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	85 (T)
10	WIR	3	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	2	4	4	4	81 (T)
11	SYK	3	4	2	4	3	2	4	4	3	4	3	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	2	4	3	4	79 (T)
12	ERS	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	4	2	2	3	4	3	3	75 (T)
	Rata-rata																				79,75							

2. Analisis data skor kondisi awal konseli

Mengacu pada pedoman pengkatagorisasian tingkat keterisoliran konseli pada bab 3, yaitu

a.  $Mi + 1,8 SDi \rightarrow Mi + 3SDi$  (sangat tinggi)

$65 + 18 = 83 \rightarrow 65 + 30 = 95$

b.  $Mi + 0,6 SDi \rightarrow Mi + 1,8 SDi$  (tinggi)

$65 - 6 = 59 \rightarrow 65 + 18 = 83$

c.  $Mi - 0,6 SDi \rightarrow Mi + 0,6 SDi$  (sedang)

$65 - 6 = 59 \rightarrow 65 + 6 = 71$

d.  $Mi - 1,8 SDi \rightarrow Mi - 0,6 SDi$  (rendah)

$65 - 18 = 47 \rightarrow 65 - 6 = 59$

e.  $Mi - 3SDi \rightarrow Mi - 1,8 SDi$  (sangat rendah)

$65 - 30 = 35 \rightarrow 65 - 18 = 47$

3. Kondisi Klien Setelah Treatmen Bimbingan Kelompok

Tabel 2: Data skor kondisi klien setelah mendapat bimbingan kelompok dilaksanakan dari tanggal 19 Agustus sampai dengan tanggal 25 Agustus 2019, hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

No	Nama	Nomor Item																				JML							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
1	MON	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	3	3	1	2	3	1	2	2	3	2	2	1	55 (R)	
2	YUY	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	41(SR)	
3	MIF	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	45(SR)	
4	ARI	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	3	54 (R)	
5	ISLH	2	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	47 (SR)	
6	SUR	1	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	41 (SR)	
7	SAM	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	42 (SR)	
8	PUT	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	42 (SR)
9	HUM	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	3	1	2	2	2	1	1	1	3	46 (SR)	
10	WIR	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	3	1	1	45 (SR)	
11	SYK	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	3	1	2	1	2	47 (SR)	
12	ERS	1	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	46 (SR)	
		Rata-rata																				48.25							

4. Perbandingan Kondisi Klien Sebelum Dan Sesudah Mendapat Treatmen Bimbingan Kelompok

Data perbandingan skor klien kecemasan berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah mendapat treatmen bimbingan kelompok dapat dilihat pada table dan grafik di bawah ini:

Tabel 4.4

Rekapitulasi skor kondisi klien sebelum dan sesudah treatmen bimbingan kelompok di SMA NW Pancor 2019/2020

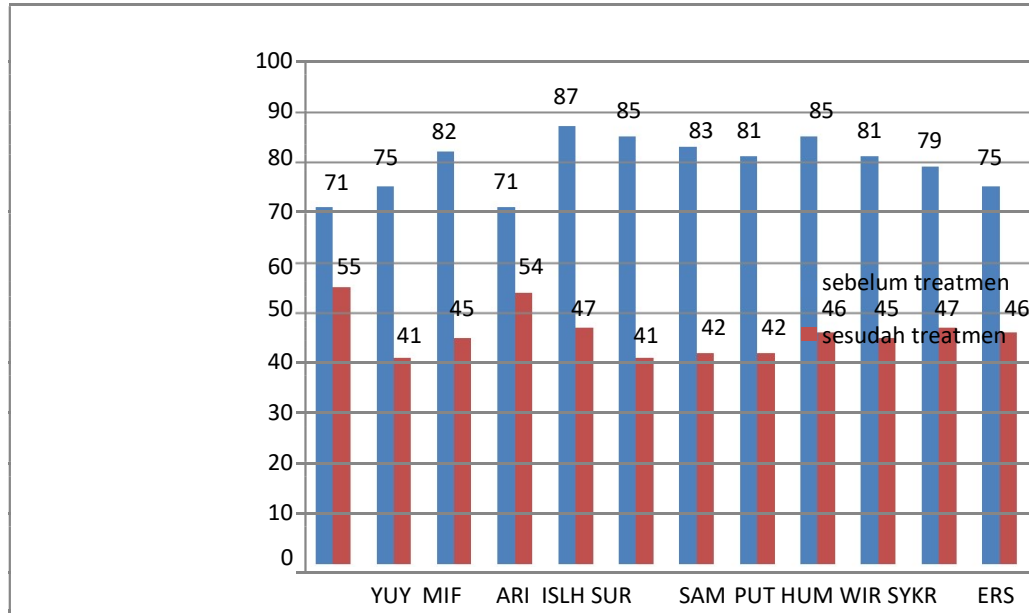


NO	Kode Nama	Skor Sebelum Treatment		Skor Sesudah Treatment		Beda Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	MON	71	S	55	R	16
2	YUY	75	T	41	SR	34
3	MIF	82	T	45	SR	37
4	ARI	71	S	54	R	17
5	ISLH	87	T	47	SR	40
6	SUR	85	T	41	SR	44
7	SAM	83	T	42	SR	41
8	PUT	81	T	42	SR	39
9	HUM	85	T	46	SR	39
10	WIR	81	T	45	SR	36
11	SYKR	79	T	47	SR	32
12	ERS	75	T	46	SR	29
	Rata-rata	79,75	T	45,91	R	33,6

Berdasarkan tabel 4.4 diatas tentang perbandingan skor kondisi awal sebelum treatment dan skor kondisi setelah treatment layanan bimbingan kelompok dapat dipahami bahwa, secara umum kondisi klien sebelum treatment kecemasan berbicara di depan kelas termasuk kategori tinggi dengan skor (79,75) dan kondisi klien setelah diberikan layanan bimbingan kelompok kecemasan berbicara di depan kelas termasuk kategori rendah dengan skor (45,91).

Gambar 4.3

Grafik Perbandingan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Sebelum Dan Sesudah Treatment Di SMA NW Pancor Tahun 2019/2020



Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.3 di atas dapat diketahui bahwa perbandingan kondisi kecemasan berbicara di depan kelas sebelum dan sesudah mendapatkan pelayanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Sebelum diadakan layanan bimbingan kelompok kelompok kecemasan berbicara di depan kelas klien termasuk dalam kategori tinggi dengan skor 79,75 dengan spesifikasi semua anggota bimbingan kelompok yang berjumlah 12 orang klien cenderung memiliki kecemasan berbicara di depan kelas yang tinggi.
- 2) Setelah klien mendapat treatment berupa bimbingan kelompok, terjadi perubahan terhadap kecemasan berbicara di depan kelas klien dengan kategori rendah dengan skor 46,91 dengan spesifikasi sebagai berikut: 10 orang sebelumnya cenderung memiliki kecemasan berbicara yang tinggi kini berubah menjadi kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat rendah. 2 orang yang sebelumnya memiliki kecemasan berbicara di depan kelas yang sedang kini berubah menjadi kecemasan berbicara di depan kelas yang rendah.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan kelas melalui layanan bimbingan kelompok kelas X SMA NW Pancor tahun ajaran 2019/2020, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kecemasan berbicara siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok termasuk kategori yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dari indikator-indikator skala kecemasan berbicara yang ditandai dengan adanya kecemasan dalam berbicara.
2. Kecemasan berbicara siswa setelah diibarkan layanan bimbingan kelompok termasuk dalam kategori yang rendah. Hal ini ditunjukkan dari indikator-indikator skala kecemasan setelah diberikan perlakuan. Komunikasi yang terjalin pada saat role playing dapat memberikan dampak yang positif yakni berupa percaya diri dalam menyampaikan pendapat dan berani berpendapat di depan kelas.
3. Layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Berdasarkan hasil analisis dari proses pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa mengalami perubahan yang cukup signifikan yaitu penurunan kecemasan berbicara.

Hasil analisis angket menyimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas X SMA. NW Pancor sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok 12 siswa, terdapat 10 siswa dengan kategori tinggi, dan 2 siswa kategori sedang dengan mean rata-rata sebesar 79,75. Dan setelah medapat treatmen memiliki perubahan yaitu 45,91 ini menunjukkan adanya perubahan yang sebelumnya kategori tinggi menjadi rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2007, *Prosedur Penelitian* . Jakarta: Rineka Cipta
- Fahrozin Muh Dkk, *Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling*, jakarta: 2016
- Naim Ngainun, *Dasar-Dasar Komunikasi Pendidikan*, Jogjakarta: Ar- Ruzz Media 2011.
- Prayitno, 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wilis, Sofyan S. 2004. *Konseling Individu, Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES PRESS.
- Winkel, Dkk, 2012. *Bimbingan dan konseling kelompok. Di Institusi Pendidikan* Yogyakarta: Media Abadi.
- Tarigan, Herny Guntur .2008. *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Angkasa.
- Alex Sobur, 2003. *Pisikologi Umum dalam Lintas Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.

