



## KEEFEKTIFAN TEKNIK KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA BERBICARA DI DEPAN KELAS

Yuspa kurnia<sup>1</sup>, Handayani Sura<sup>2</sup>, Ismail<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Enrekang, Jalan Jenderal Sudirman No 17, Enrekang, Sulawesi Selatan, 91711, Indonesia

\*penulis koresponden, e-mail: rafkayuspa@gmail.com

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Diterima: 1-03-2022

Disetujui: 28-05-2022

#### Kata kunci:

Konseling Kelompok,  
Kecemasan, Kemampuan  
berbicara

### ABSTRAK

**Abstract:** *This study aims to reduce the level of students when speaking in front of the class or in public, in this study using quantitative methods with the type of experimental research. The results of the test anti anxiety of students speaking in front of the eleventh grade can decrease after being given or participating in group counseling activities. Based on the score of the questionnaire before the pretest, the average value was 111,08 and after the post-test, the students' speaking anxiety decreased with the questionnaire score obtained an average value of 82,81. Thus it can be concluded that the application of group counseling can reduce the level of anxiety of students speaking in front of the class. This means that the more treatment is given in the form of group counseling, it is followed by a reduced level of anxiety in students speaking in front of the class.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa saat berbicara di depan kelas maupun di depan umum. Dalam penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Hasil uji coba kecemasan siswa berbicara di depan kelas XI dapat menurun setelah diberikan atau mengikuti kegiatan konseling kelompok. Berdasarkan skor angket sebelum *pretest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 111,08 dan setelah *posttest* kecemasan berbicara siswa mengalami penurunan dengan skor angket diperoleh nilai rata-rata 82,81. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas. Artinya semakin di berikan perlakuan berupa konseling kelompok, maka di ikuti dengan berkurangnya tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas.

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu lembaga yang menawarkan kesempatan kepada para siswa agar dapat berkembang dengan baik, dan komunikasi tersebut sangatlah berperan penting dalam proses pembelajaran yang menjadi salah satu mengembangkan kemampuan peserta didik. Akan tetapi dalam dunia Pendidikan tersebut tidak semua para siswa mampu berbicara atau berkomunikasi dengan efektif. Masalah yang sering kali di hadapi siswa dalam kegiatan proses belajar mengajar yaitu ketika berbicara sehingga muncullah perasaan cemas. Dengan kecemasan tersebut membuat peserta didik tidak mampu dalam berbicara dengan baik, selalu mempunyai rasa takut, khawatir dan juga gugup dalam berkomunikasi.

Sesuai dengan hasil pengamatan yang di laksanakan di SMA Negeri 5 Enrekang pada tahun 2019, diperoleh hasil wawancara dari guru bahwa ada beberapa siswa kelas XI mengalami kurang percaya diri, kurang motivasi, cemas berbicara didepan kelas. Hasil observasi tersebut peneliti menganggap satu permasalahan mendasar yaitu kecemasan siswa berbicara di depan kelas. Peneliti menganggap masalah kecemasan siswa sangat penting dan mendesak untuk segera ditangani karena dapat menghambat proses belajar mengajar, menghambat pengembangan diri, menghambat pencapaian prestasi serta menghambat pencapaian tujuan belajar siswa.

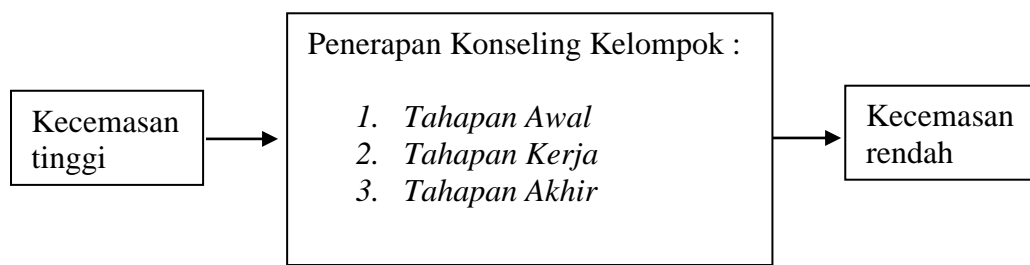
Daradjat (1979) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan bagian dari emosi yang bercampur, yang akan terjadi ketika seseorang sedang merasakan tekanan perasaan (*frustasi*) serta pertentangan batin (konflik). Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan keadaan yang dalam situasi tidak enak dan tidak nyaman dalam berbicara dengan guru maupun teman sekelasnya yang bersifat tidak menetap pada diri individu atau seseorang dengan keadaan tersebut ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Ada terdapat dua teori yang akan disimpulkan komponen kecemasan berbicara : Komponen fisik, Komponen perilaku, Komponen kognitif, Komponen emosional. Tri Prayitno (Riyandari, 2006: 9), menyebutkan faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan berbicara, yaitu: Individu tidak mampu bagaimana memulai suatu pembicaraan dan selalu ragu dalam menghadapi situasi atau keadaan serta tidak tahu apa yang harus di lakukan, Individu merasakan kekhawatiran dan ketakutan untuk menjadi bahan tertawaan dan dianggap sebagai orang bodoh yang tidak mempunyai pengetahuan yang luas dan menghadapi situasi yang bersifat penilaian, Berada pada situasi yang baru sehingga menyebabkan individu kurang siap.

Konseling kelompok merupakan pengetasan permasalahan melalui dinamika kelompok yang memberikan kesempatan pada individu untuk aktif di dalam kelompok dapat mengembangkan rasa peduli dengan orang lain, dalam keadaan dimana konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok dan individu yang berbeda di dalam kelompok bertindak sebagai anggota. Konseling kelompok bertujuan untuk memberikan konseli berupa pengalaman kelompok untuk membantu undividu untuk belajar, membantu individu membangun hubungan yang positif, meningkatkan kepercayaan diri, dan bertanggung jawab atas diri pribadi, dapat merencanakan lebih lanjut untuk mengubah perilaku tertentu. kegiatan konseling kelompok jumlah dari anggotalah yang sangat penting dalam keefektipan berjalannya suatu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok tersebut berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok itu sendiri. terdapat tiga tahap di dalam pelaksanaan konseling

kelompok yaitu tahap awal, tahap kerja dan tahap pengakhiran, dalam proses konseling kelompok perlu memperhatikan tingkat motivasi anggota kelompok seperti *precontemplation, contemplation, preparation, action, maintenance*.

Pelayanan konseling kelompok tersebut mempunyai manfaat untuk memberikan bantuan kepada para anggota kelompok yang sedang memiliki permasalahan yang sama terkait efikasi diri dan kedisiplinan belajar. definisi operasional Konseling kelompok berfokus untuk memperbaiki terkait bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan juga bidang kari, Konseling kelompok ini lebih berorientasi terhadap permasalahan, serta anggota kelompok yang akan menentukan sendiri mengenai isi dan tujuan kelompok Kecemasan berbicara siswa pada saat di depan kelas merupakan sebuah momen atau suasana tidak menyenangkan yang tidak menentu dalam diri siswa

Gambar kerangka pikir sebagai berikut:



Maka hipotesis penelitian ini adalah: “Penerapan Konseling Kelompok dapat Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Berbicara di depan Kelas

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu jenis penelitian eksperimen yang akan mengkaji tentang penerapan konseling kelompok agar dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa berbicara di depan kelas. Yang terdiri dari populasi dan sampel, Instrumen Penelitian termasuk angket dan dokumentasi, Teknik Pengumpulan Data yaitu teknik kusioner dan dokumentasi, Teknik Analisis Data yaitu Analisis Statistik Deskriptif dan juga Uji Hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan berbicara siswa SMA Negeri 5 Enrekang di depan kelas sebelum pemberian tindakan berupa penerapan konseling kelompok. Sebelum diberikan penerapan konseling kelompok hasil *pretest* dari tabel tersebut dapat dikatakan bahwa ada 2 responden (40 %) berada pada kategori sangat tinggi, dan 3 responden (60 %) berada pada kategori

tinggi sedangkan pada kategori sedang, dan kategori rendah serta sangat rendah tidak ditemukan responden. Dengan demikian skor angket diperoleh nilai rata-rata sebesar 111,08, nilai rata-rata ini menunjukkan berada pada interval 107 – 129 atau berada pada kategori tinggi. Keadaan Ini menggambarkan bahwa kecemasan berbicara siswa SMA Negeri 5 Enrekang di depan kelas sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok berada pada kategori tinggi. peneliti melakukan proses pelaksanaan konseling kelompok yang bertujuan agar dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa.

### **Skenario Pelaksanaan Konseling Kelompok sebagai berikut :**

#### **1. Tahap pembentukan**

Tahap pembentukan adalah dimana pengenalan, pelibatan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- Pembentukan sebuah kelompok serta pemimpin kelompok
- pembentukan posisi duduk, agar para anggota dapat saling mengenal
- berdoa untuk masing-masing para anggota atau individu dalam kelompok tersebut secara bersamaan.
- Para anggota kelompok memperkenalkan diri masing-masing dan menyampaikan tujuan yang ingin dicapai.
- (konselor) Pemimpin kelompok menyampaikan maksud tujuan ingin dicapai dalam konseling kelompok ini, serta yang berkaitan dengan pelaksanaan konseling yang sedang dijalankan.

#### **2. Tahap peralihan.**

Langkah dalam peralihan sebagai berikut:

- Konselor (Pemimpin kelompok) menyampaikan menjelaskan tata tertib dalam kegiatan tersebut yang dilaksanakan pada (kegiatan kelompok) tahap III.
- Konselor (pemimpin kelompok) mengemukakan atau menanyakan kepada anggota kelompok apakah sudah siap untuk memulai kegiatan. Misalkan penyampaian tersebut masih menimbulkan keraguan para anggota kelompok maka konselor harus menyampaikan dan mengulang kembali terkait maksud dan tujuan dalam pelaksanaan kegiatan ini serta menjelaskan aspek-aspek di dalam pelaksanaan tersebut dan juga menjamin kerahasiaan.

#### **3. Tahap kegiatan.**

Langkah-langkah dalam tahap kegiatan:

- setiap anggota kelompok menyampaikan secara bergiliran masalahnya masing-masing yang telah dialaminya:
- sesudah itu, para anggota kelompok bermusyawarah dan menentukan masalah siapa terdahulu yang akan dibahas
- menetapkan masalah anggota yang telah di tentukan
- Pemimpin kelompok (konselor) memberikan kesempatan kepada anggota yang memiliki masalah tersebut agar disampaikan kembali secara mendalam
- Pemimpin kelompok (konselor) mempersilahkan kepada para anggota kelompok agar mengemukakan sebuah pendapat, tanggapan, saran ataupun dalam bentuk nasihat untuk menjadi solusi dalam masalah tersebut:

Beberapa teknik atau langkah-langkah yang dilaksanakan peneliti kepada para siswa

- a. Yang pertama mengajak siswa untuk menarik nafas dalam-dalam serta melemaskan seluruh otot-otot kemudian pada saat berbicara siswa mengalami gugup peneliti menyuruhnya untuk berhenti sejenak lalu berbicara dengan lambat selalu senyum dan tatap wajah teman-teman yang ada di dalam ruang ini dan
- b. Kemudian peneliti membagikan atau memberikan teks berupa materi kepada kelima siswa tersebut untuk menguasai apa yang ada dalam teks tersebut dan selalu berlatih di depan cermin, ataupun dimanapun dia berada seperti di depan keluarga dan teman-temannya sebelum tampil di depan nanti,
- c. Dalam peneliti ini melatih siswa tersebut dengan menyebutkan vocal A-I-U-E-O dengan suara cukup keras dan mulut yang terbuka upaya maksud untuk senam mulut, dan menyuruh siswa untuk tertawa lepas dan sekalian untuk melepaskan ketegangan sebelum tampil, kemudian pandang seluruh ruangan dan anggap seperti kamar sendiri dan selalu berfikir dan mengatakan pada diri sendiri bahwa saya pasti bisa dan akan berjalan dengan baik-baik saja,
- d. Peneliti selalu melatih dalam berbicara atau berkomunikasi di depan supaya para siswa tersebut memiliki kebiasaan dalam menyampaikan sesuatu di depan umum dan salah satu usaha peneliti untuk mengurangi kecemasan yang selama ini di alami kelima siswa tersebut dan pertemuan terakhir peneliti kembali membagikan angket sesudah di berikan berupa konseling kelompok guna dapat mengetahui apakah perlakuan konseling kelompok tersebut bisa mengurangi kecemasan saat siswa berbicara.

4. Tahap pengakhiran.

Langkah-langkah dalam tahap pengakhiran:

- Konselor (Pemimpin kelompok) menyampaikan bahwa kegiatan tersebut akan segera berakhir
- Konselor (Pemimpin kelompok) mengemukakan kesan dan pesan yang telah dipetik selama dalam proses pelaksanaan kegiatan tersebut.
- Konselor (Pemimpin kelompok) memberikan kesempatan kepada para anggota kelompok agar menyampaikan kesan sesuai dengan hasil kajian yang telah dilaksanakan.
- Konselor (Pemimpin kelompok) menyampaikan kepada semua anggota kelompok dalam merencanakan pertemuan selanjutnya dengan maksud untuk mentukan masalah berikutnya.
- Dalam membaca Do'a penutup, akan dipimpin oleh konselor (Pemimpin kelompok)

Kecemasan berbicara siswa SMA Negeri 5 Enrekang di depan kelas yang telah di berikan tersebut akan menurun. Keadaan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.2 bahwa kecemasan siswa berbicara di depan kelas yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, tidak ada responden (0 %) selanjutnya sebanyak 1 responden (20 %) pada kategori sedang, dan sebanyak 4 responden (60 %) pada kategori rendah, serta pada kategori sangat rendah tidak ada responden (0 %). berikutnya skor angket dihasilkan nilai rata-rata sebesar masuk dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil analisis statistik data empirik memperlihatkan nilai 0.000 ( $0.000 < 0.05$ ). Sesuai dengan uji hipotesis adalah ( $H_0$ ) hipotesis nihil dikatakan ditolak dan juga konsekuensinya ( $H_a$ ) hipotesis kerja diterima, maka dari itu dapat dikatakan penerapan konseling kelompok dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa SMA Negeri 5 Enrekang di depan kelas.

Upaya yang dilakukan peneliti agar siswa di SMA Negeri 5 Enrekang dapat belajar dengan penuh kesiapan khususnya kesiapan mental siswa, maka peneliti menawarkan salah satu teknik pendekatan yakni konseling kelompok. Teknik tersebut diharapkan dapat memberikan solusi alternatif bagi siswa agar siswa mampu mempersiapkan diri baik pikiran, mental, serta perilaku siswa.

Konseling kelompok merupakan suatu layanan dimana anggota kelompok datang karena memiliki permasalahan yang sedang dialami. Konselor berperan sebagai pemimpin kelompok, sebagai seorang konselor dapat bertindak atau melakukan kepada sejumlah individu atau konseli yang mengalami atau merasakan permasalahan dalam

hidup mereka maka konselor harus dapat memahami perbedaan sifat atau karakteristik dari setiap para anggota kelompok dan juga permasalahan-permasalahan yang sedang dirasakannya, dengan menggunakan dinamika kelompok yang akan dipimpin oleh seorang konselor yang menangani permasalahan konseli terkait permasalahan yang berada dalam lingkungan keluarga dan di sekolah ataupun bersama teman-temannya. Konselor berfokus pada perbedaan anggota kelompok, sedangkan antar anggota kelompok bisa saling membantu untuk menyelesaikan masalah dengan bantuan konselor. Konselor juga memberi arahan-arahan ketika proses konseling berlangsung agar proses konseling menjadi lebih produktif.

Beberapa hasil penelitian terdahulu terhadap kecemasan berbicara siswa diantaranya Khairunisa (2019) menyatakan bahwa peserta didik sekolah dasar di tandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis kecemasan berbicara peserta didik dipengaruhi dengan kurangnya kepercayaan diri siswa, tidak mampu dalam mengembangkan keterampilan dengan baik dalam berkomunikasi, muncullah ketakutan dalam hal kesalahan, berpikir bahwa tidak mampu untuk berbicara di depan orang-orang sehingga dapat menimbulkan dampak yang negatif

Edeltrada Tian Mahar Tiara (2010) menyatakan bahwa SMA Fransiskus Bandar Lampung di tandai dengan aspek psikologis yang sedang dialami adalah rasa khawatir dalam kegagalan untuk mengemukakan hasil tugas di depan guru maupun teman sekelasnya, perasaan gugup ketika berbicara di depan kelas karena siswa tersebut berpikiran bahwa materi atau tugas yang akan dibahas masih banyak yang kurang, dan perasaan takut tampil di depan teman-teman sekelas mungkin dikarenakan siswa tersebut berpikir bahwa dirinya tidak mampu untuk menjelaskan tugasnya di depan orang banyak.

## **KESIMPULAN**

Sesuai dengan hasil pengamatan yang di laksanakan di SMA Negeri 5 Enrekang pada tahun 2019, diperoleh hasil wawancara dari guru bahwa ada beberapa siswa kelas XI mengalami kurang percaya diri, kurang motivasi, cemas berbicara didepan kelas. Hasil observasi tersebut peneliti menganggap satu permasalahan mendasar yaitu kecemasan siswa berbicara di depan kelas. Peneliti menganggap masalah kecemasan siswa sangat penting dan mendesak untuk segera ditangani karena dapat menghambat proses belajar mengajar, menghambat pengembangan diri, menghambat pencapaian prestasi serta menghambat pencapaian tujuan belajar siswa terutama siswa di SMA Negeri 5 Enrekang. penelitian

tersebut fokus terhadap konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Astriyanti. (2005). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi Remaja*. Skripsi. Makassar: Fakultas Psikologi UNM.
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek dari Konseling & Psikoterapi*. (Terjemahan, Mudiarto). Semarang: IKIP Semarang Press
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Elfiky, (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman
- Fausiah, F & Widuri, J. (2005). *Psikologi Abnormal (Klinis Dewasa)*. Jakarta: UI Press
- Gunawan, A.W. & Setyono, S. (2007). *Manage Your Mind For Success*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Statistic, jilid 1 dan 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Handyaningrat, S. (2004). *Pengantar Studi Administrasi dan Manajemen*, Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press.
- Mardalis. (2004). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: bumi aksara.
- Mcleod, J. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Edisi Ketiga* (Terjemahan, Anwar, A.K). Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Prasetya. (2005). *Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan*. *Jurnal Psikologi* ,Vol. 1, No. 2, 17-20.
- Rahayu, I.T., Ardani, T.A. dan Sulistyaningsih. (2004). *Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. *Jurnal Psikologi UNDIP*,Vol. 1, No. 2, 131-134.
- Riyandari, Lina . (2006). *Bimbingan Dan Strategi Peningkatan Keterampilan Berbicara Pembelajaran Bahasa Indonesia Pada Ssiwa Sekolah Dasar*; (Online),Vol.1.No.1.(<http://digilib.unnes.ac.id/gsdlib/cgibin/library.com/Akses> 27.September.2014/jam.19.00)
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. (terjemahan, Tri wibowo, B.S.) Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Setiadarma, Monty & waruwo, E. (2003). *Mendidik Kecerdasan*. Jakarta : Pustaka Populer



Sistem Pendidikan Nasional. (2003). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20. Jakarta.

Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta

Tiro, Arif. (2004). Dasar-dasar Statistik. Ujung Pandang: UNM

Webster R, (2005). Visualisasi Kreatif. Jakarta: "PT. Buana Ilmu Populer"