



MODEL BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *FUN GAME* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DIDEPAN KELAS

Sri Purwati [✉], Sugiyo, Imam Tajri

Prodi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2012
Disetujui September 2012
Dipublikasikan November 2012

Keywords:

Fun Game
Group Guidance
Speaking Anxiety

Abstract

Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh manusia. Seringkali siswa merasa cemas apabila harus melakukan presentasi di depan kelas. Pada umumnya kecemasan berbicara di depan kelas bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh adanya gangguan fisik, psikologis dan behavioral. Oleh karena itu untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dapat dilakukan melalui model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan yang bertujuan untuk menguji efektifitas model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas VII SMP Negeri 2 Brangsong. Analisis penelitian menggunakan uji-t, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa. Sehingga diharapkan model ini dapat digunakan konselor dalam pelayanan mengurangi kecemasan berbicara siswa.

Abstract

Anxiety about speaking in front of the class is one of the greatest fears experienced by humans. Students often feel anxious whenever they have to give a presentation to the class. In general, anxiety about speaking in front of the class is not caused by the inability of the individuals, but it is often caused by physical, psychological and behavioral problems. Therefore, helping students who experience speaking anxiety when they have to speak in front of the class can be done through group guidance using fun game techniques. The conducted study is a research and development program aimed to test the effectiveness of group guidance using fun game techniques to reduce anxiety about speaking in front of the class of Grade VII students at SMP Negeri 2 Brangsong. Analysis of the data was performed using the t-test, it can be concluded that there was a significant decrease in the level of anxiety after the guidance using fun game technique. The decline shows that group guidance using fun game techniques was effective to reduce anxiety about speaking in front of the class of among students. It is expected that this model can be used by counselors to reduce students' speaking anxiety.

© 2012 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
Email: jurnalpps@unnes.ac.id

ISSN 2252-6889

Pendahuluan

Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk memperoleh informasi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Di dalam proses belajar mengajar di kelas juga terjadi komunikasi baik komunikasi verbal maupun nonverbal antara guru dengan siswa dan antara siswa dengan siswa yang lain. Siswa dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan orang banyak. Hal ini didukung oleh Parvis (2001) dalam *Journal of Environmental Health* tentang *The Importance of Communication and Public-Speaking Skills*, kesimpulan dari hasil penelitiannya adalah bahwa hampir setiap profesi memerlukan berbicara di depan umum.

Namun tidak jarang siswa merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, bertanya kepada guru, maupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas. Kegiatan tersebut menuntut siswa untuk berbicara di depan umum, dan ketika siswa merasa cemas saat melakukannya dapat dikatakan siswa tersebut mengalami kecemasan dalam berkomunikasi atau berbicara di depan umum.

Sebuah penelitian di Amerika oleh Hunt, Scott, Mc Croskey (1978) dalam (Sugiyono, 2005), menunjukkan bahwa 10-20% mahasiswa Amerika menderita *apprehensif* dalam komunikasi. Berdasarkan penelitian tersebut dinyatakan bahwa orang-orang yang *apprehensif* dalam berkomunikasi cenderung dianggap tidak menarik orang lain, tidak kredibel dan jarang menduduki jabatan pemimpin. Dalam dunia pekerjaan atau bekerja ia cenderung tidak puas, di sekolah ia cenderung malas, sehingga orang yang demikian di duga sering mengalami kegagalan dari pada keberhasilan.

Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling diperoleh informasi bahwa di SMP Negeri 2 Brangsong khususnya kelas VII terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, hal ini ditandai masih terdapatnya siswa yang tidak berani maju ke depan kelas, terdapat siswa yang cenderung diam ketika diberi kesempatan bertanya, terdapat siswa yang terlihat gemetar, tegang, gelisah, cemas, gugup, muka pucat, duduknya tidak tenang, mengalihkan pembicaraan, menggerak-gerakkan anggota tubuh, memainkan alat tulis atau yang lainnya, pandangan mata kosong, dan mengeluarkan keringat dingin, terutama pada saat diberi

pertanyaan oleh guru atau disuruh maju dan terdapat siswa yang hanya diam ketika sedang diskusi. Namun konselor belum memberikan perlakuan sebagai upaya untuk membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara siswa. Sehingga siswa kurang dapat mengaktualisasikan dirinya secara optimal.

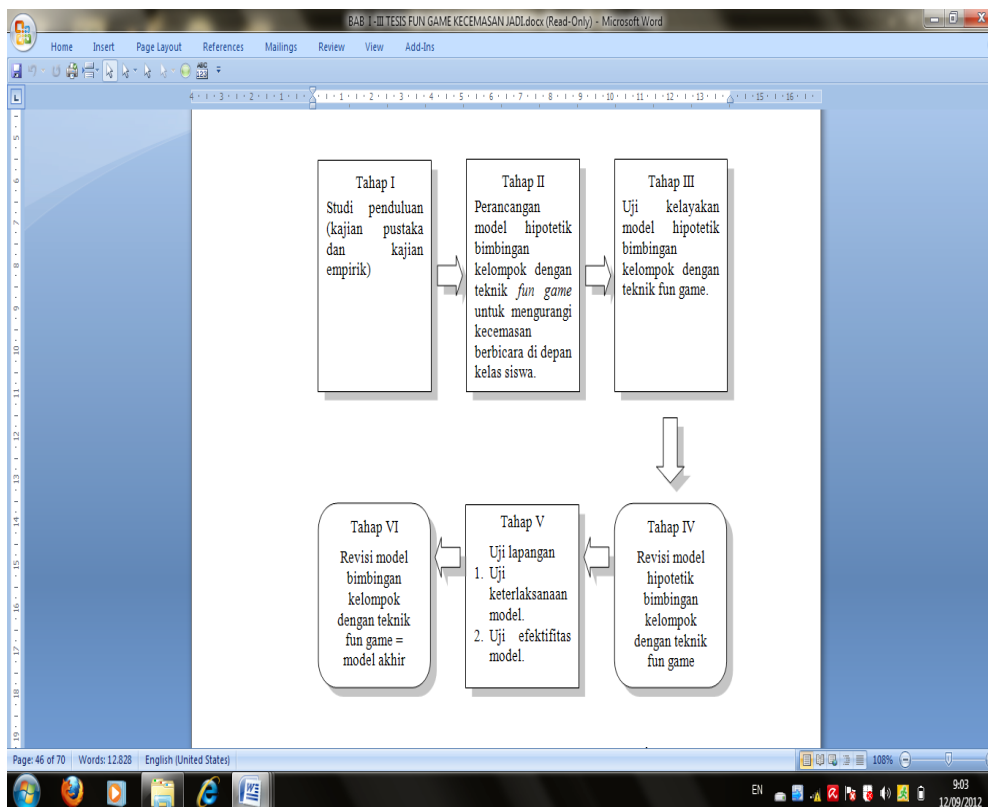
Hal ini merupakan tugas konselor untuk membantu mengatasi masalah siswa. Bantuan yang diberikan kepada siswa agar efektif hendaknya mempertimbangkan relevansi antara jenis layanan dengan masalah yang dialami oleh siswa. Sehingga dengan bantuan yang tepat akan diperoleh perubahan tingkah laku yang diharapkan.

Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diduga tepat dalam upaya memberikan bantuan kepada siswa adalah layanan bimbingan kelompok karena sesuai dengan pendapat Romlah (2006) bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya, dan dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Namun kenyataan yang ada di SMP Negeri 2 Brangsong, layanan bimbingan kelompok yang merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling selama ini belum terprogramkan dan belum dilaksanakan untuk diaplikasikan ke siswa dalam upaya membantu mengentaskan permasalahan yang dialami oleh siswa. Selain itu, konselor sekolah juga belum memberikan pelayanan kepada siswa sebagai upaya untuk membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara mereka di depan kelas.

Oleh karena itu, peneliti menganggap model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* menjadi pilihan dalam pemberian layanan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas karena mempertimbangkan latar belakang sifat anak yang mudah menangkap perintah melalui permainan dengan teman sebayanya. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*, anggota saling melakukan permainan menyenangkan yang secara tidak langsung mempunyai tujuan dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hosseini (2012) dalam *International Journal of Learning & Development* tentang "*Game: Taking the Line of Least Resistance*", hasil dari penelitiannya adalah bahwa permainan telah terbukti menjadi faktor yang signifikan dalam meningkatkan kinerja individu, konsep diri dan



Bagan 1. Tahap-Tahap Pengembangan Model

mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum.

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah menghasilkan model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* yang efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa.

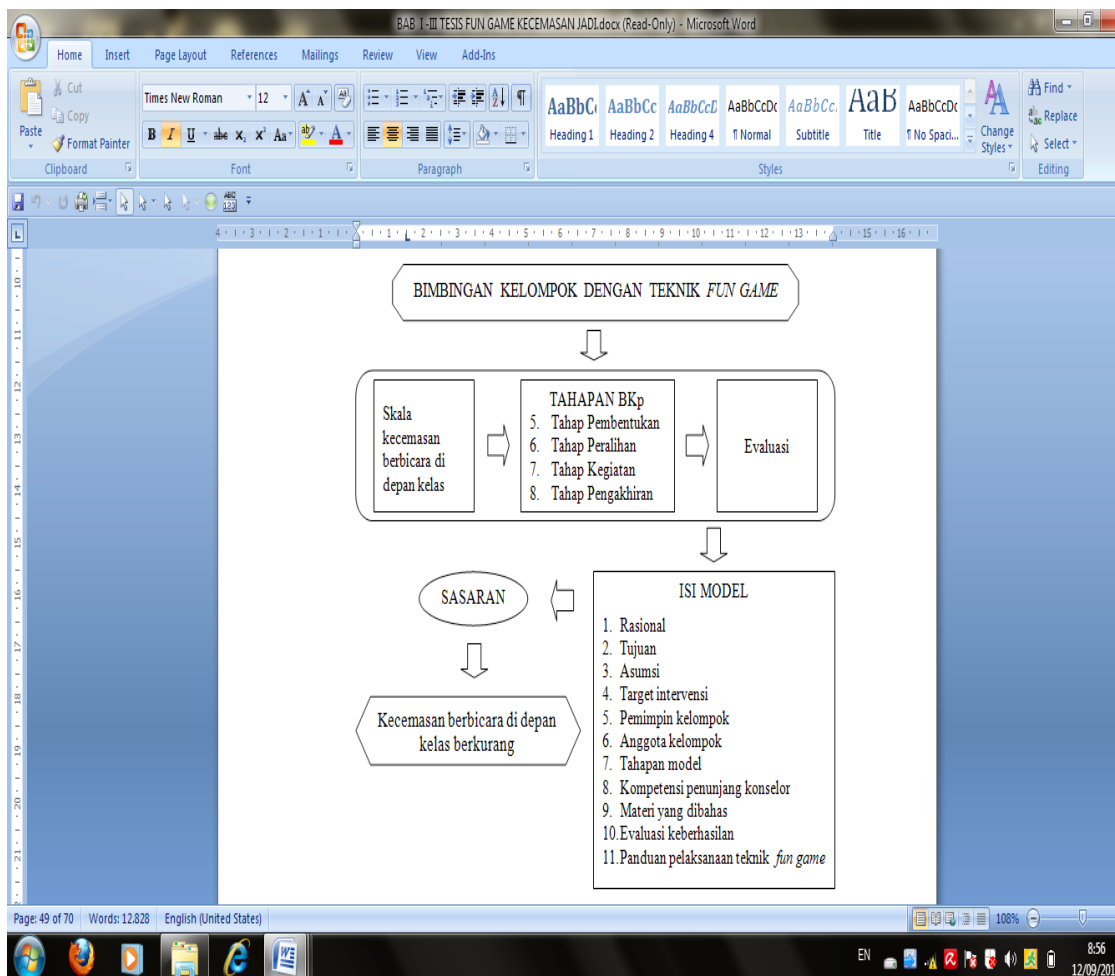
Metode

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Berdasarkan adanya tahapan yang akan dilaksanakan maka secara keseluruhan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Seperti dijelaskan oleh Borg & Gall dalam Samsudi (2009) yaitu “*Educational research and development (R & D) is a process used to develop and validate educational products*”. Maksud penggunaan istilah produk pendidikan (*educational products*) dijelaskan lebih jauh, tidak hanya mencakup wujud material seperti buku-buku teks, film-film pembelajaran dsb, tetapi juga berhubungan dengan pengembangan proses dan prosedur, seperti pengembangan metode mengajar atau metode untuk mengorganisasi pembelajaran.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok merupakan bagian dari proses pendidikan. Oleh karena itu pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas proses dan hasil pendidikan. Mengingat penelitian ini bertujuan menghasilkan model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* yang merupakan salah satu produk pendidikan maka jenis penelitian yang digunakan ialah jenis penelitian pengembangan. Dalam penelitian ini hanya sampai pada langkah ke enam seperti terlihat pada gambar 1.

Adapun rancangan model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* akan terlihat seperti gambar 2.

Dalam penelitian ini hanya sampai pada langkah ke enam yaitu tahap pertama studi penduluan (kajian pustaka dan kajian empirik), tahap kedua perancangan model hipotetik bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa, tahap ketiga uji kelayakan model hipotetik bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*, tahap keempat revisi model hipotetik bimbingan kelompok dengan teknik



Bagan 2. Rancangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Fun Game*

fun game, tahap kelima uji lapangan meliputi uji keterlaksanaan model dan uji efektifitas model, tahap keenam revisi model bimbingan kelompok dengan teknik fun game (model akhir).

Rancangan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian pra-eksperimen bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* (Samsudi, 2009). Dalam kegiatan eksperimen, hanya ada satu kelompok yaitu kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen ini mendapatkan perlakuan berupa aplikasi model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*.

Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*) yaitu dilakukan dengan mengambil sampel dari populasi berdasarkan suatu kriteria tertentu. Berdasarkan teknik tersebut maka sampel diambil sebanyak 10 siswa dengan kriteria siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas.

Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah variabel kecemasan berbicara di depan kelas siswa. Sedangkan teknik pengambilan data

dalam penelitian ini adalah dengan (1) mengambil data secara langsung dari objek penelitian (data primer). Contoh : mewawancarai langsung konselor sekolah dan siswa yang menjadi subyek penelitian.(2) data didapat tidak secara langsung dari objek penelitian (data sekunder). Contohnya adalah pada penelitian yang menggunakan data statistik hasil riset dari surat kabar atau majalah, jenis data yang dibutuhkan adalah data primer kualitatif. Data diperoleh dari konselor sekolah dan siswa yang menjadi subyek atau sumber data. Adapun teknik pengumpulan data dalam bentuk angket dan wawancara.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif, teknik analisis deskriptif dan uji-t. Teknik analisis statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data tentang profil kecemasan berbicara di depan kelas siswa. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data tentang layanan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa yang telah diselenggarakan konselor di SMP, penilaian tentang kelayakan model

hipotetik bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*, dan keefektifan proses pelaksanaan model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* berdasarkan uji lapangan. Uji-t digunakan menganalisis perbedaan skor perolehan kecemasan berbicara di depan kelas siswa SMP kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*.

Untuk mengetahui keefektifan pengembangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*, maka selanjutnya pengolahan hasil prates, pascates dan uji-t dikerjakan dengan bantuan SPSS 16.0.

Hasil dan Pembahasan

Kondisi obyektif di lapangan ini diperoleh dari studi pendahuluan untuk mendapatkan data awal tentang pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Brangsong serta sebagai pertimbangan untuk pengembangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas VII SMP Negeri 2 Brangsong. Secara lebih rinci hasil studi pendahuluan di lapangan akan dijelaskan di bawah ini.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Brangsong berdasarkan studi pendahuluan adalah sebagai berikut : (1) Konselor di SMP Negeri 2 Brangsong ada 9 orang yang terdiri dari 1 orang lulusan S1 bimbingan dan konseling, 1 orang lulusan S1 Psikologi dan 7 orang dari guru bidang studi yang merangkap menjadi guru pembimbing; (2) Fasilitas ruangan Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Brangsong kurang memadai. Karena belum tersedianya ruangan khusus untuk layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok; (3) Waktu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Brangsong adalah 1 jam pelajaran yaitu 45 menit dalam satu minggu untuk setiap kelasnya.

Keterlaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Brangsong selama ini adalah sebagai berikut : (1) Layanan orientasi : layanan orientasi diberikan kepada siswa baru agar memahami lingkungan baru terutama lingkungan sekolah untuk menyesuaikan diri, mempermudah dan memperlancar peran siswa di lingkungan yang baru. Layanan ini diberikan ketika MOS untuk seluruh siswa baru; (2) Layanan informasi : layanan informasi diberikan kepada semua siswa guna memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir dan

pendidikan lanjutan. Layanan ini diberikan secara klasikal ketika ada jam bimbingan dan konseling sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan untuk setiap kelasnya; (3) Layanan penempatan dan penyaluran : layanan ini diberikan kepada semua siswa untuk memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat di dalam kelas, kelompok belajar dan kegiatan ekstra kurikuler. Layanan ini diberikan kepada seluruh siswa ketika ada jam bimbingan dan konseling di setiap kelasnya; (4) Layanan konseling individual : layanan konseling individual ini diberikan kepada siswa yang memiliki permasalahan guna membantu siswa mengentaskan masalah pribadinya. Layanan ini diberikan di luar jam bimbingan dan konseling; (5) Layanan konsultasi : layanan konsultasi ini untuk semua siswa guna membantu siswa memperoleh wawasan, pemahaman dan cara-cara yang perlu dilaksanakan dalam menanggapi kondisi dan masalah siswa. Layanan ini diberikan di luar jam bimbingan dan konseling; (6) Layanan mediasi : layanan ini diberikan kepada siswa untuk menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan antar mereka. Layanan ini diberikan di luar jam bimbingan dan konseling dan menyesuaikan dengan kegiatan siswa di sekolah.

Berdasarkan wawancara dengan guru pembimbing kelas VII dan kelas IX dinyatakan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 2 Brangsong baik untuk kelas VII, VIII maupun kelas IX selama ini belum pernah dilaksanakan maupun diprogramkan dan juga belum pernah melaksanakan kegiatan sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa. Menurut guru pembimbing SMP Negeri 2 Brangsong, hal ini dikarenakan belum tersedianya fasilitas ruangan khusus untuk kegiatan layanan bimbingan kelompok dan keterbatasan jam yang tersedia yang habis hanya untuk menyampaikan informasi penting dari sekolah dan melakukan absensi siswa serta belum ditemukannya model bimbingan kelompok yang efektif untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok untuk kelas VII belum pernah dilaksanakan dan belum ada upaya untuk membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas mereka sehingga siswa mengalami tingkat kecemasan berbicara yang tinggi.

Berdasarkan hasil kajian empirik pada studi pendahuluan di atas maka dapat diketahui bahwa : (1) SMP Negeri 2 Brangsong belum memprogramkan kegiatan layanan bimbingan kelompok, sehingga upaya untuk membantu

Tabel 1. Rekap Skor Prates dan Pascates

No	Kode	Skor Prates	Klasifikasi	Skor Pascates	Klasifikasi	Skor Penurunan
1	K-01	372	Sangat Tinggi	145	Sangat Rendah	227
2	K-02	411	Sangat Tinggi	182	Rendah	229
3	K-03	361	Tinggi	155	Sangat Rendah	206
4	K-04	363	Tinggi	162	Sangat Rendah	201
5	K-05	389	Sangat Tinggi	177	Rendah	212
6	K-06	391	Sangat Tinggi	169	Rendah	222
7	K-07	352	Tinggi	157	Sangat Rendah	195
8	K-08	365	Tinggi	164	Rendah	201
9	K-09	398	Sangat Tinggi	165	Rendah	233
10	K-10	409	Sangat Tinggi	183	Rendah	226
Rata-Rata		381,1	Sangat Tinggi	165,9	Rendah	215,2

mengentaskan permasalahan siswa belum secara optimal; (2) dengan kurang optimalnya upaya untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa maka siswa akan mengalami hambatan dalam mengaktualisasikan diri khususnya belum adanya upaya untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas mereka sehingga siswa masih mengalami tingkat kecemasan berbicara yang tinggi.

Dengan melihat terdapatnya lahan dan ruangan kosong di belakang ruang bimbingan dan konseling yang bisa dimanfaatkan untuk bimbingan kelompok, maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* dapat dikembangkan di SMP Negeri 2 Brangsong dengan memanfaatkan waktu di luar jam sekolah.

Adapun hasil pengembangan dalam penelitian ini adalah pengembangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* yang dikembangkan berdasarkan hasil analisis antara temuan empiris/kondisi obyektif lapangan (yaitu tidak tersedianya ruang khusus untuk kegiatan layanan bimbingan kelompok dan jam yang terbatas) dengan kaidah konseptual (yaitu kajian teori dan hasil penelitian).

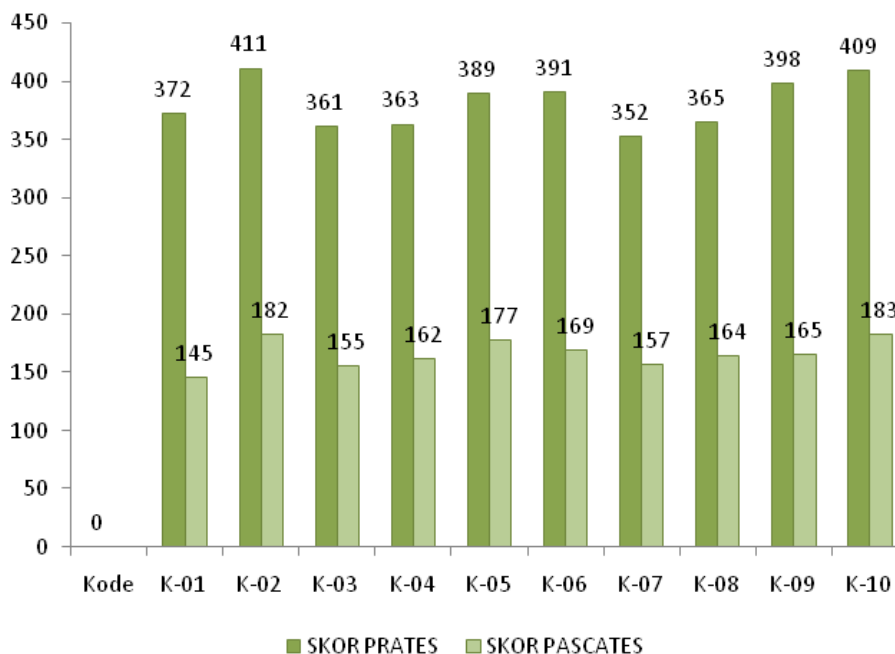
Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa

layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel dan grafik 1.

Dari data di atas dapat diketahui bahwa ada penurunan skor rata-rata dari skor yang sangat tinggi bergerak ke skor rendah. Hal ini dikarenakan beberapa hal sebagai berikut : (1) *fun game* merupakan permainan yang menyenangkan bisa membuat siswa tertawa, menghilangkan ketegangan, kekhawatiran, menghilangkan rasa takut berbicara di depan umum, dan menghilangkan rasa gugup; (2) kegiatan bimbingan kelompok ini merupakan yang pertama kalinya bagi siswa sehingga siswa masih semangat dan antusias untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut dan mengikuti rangkaian permainan dengan semangat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game*. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa.

Penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Singh (2010) dalam *International Journal Esl Students Communication Apprehension And Their Choice*



Grafik 1. Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa

Of Communicative Activities, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat yang relatif tinggi untuk ketakutan bicaranya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa lebih memilih diskusi kelompok sebagai cara untuk mengurangi kecemasan berbicara mereka.

Di dukung pula penelitian tentang *Fun Game* terhadap siswa SMP Negeri 2 Singaraja dilakukan oleh Sarmini (2008), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Fun Game secara berkelompok dapat meningkatkan kompetensi berbicara siswa. Penelitian tersebut tidak berkaitan langsung dengan penelitian ini, namun penelitian ini menunjukkan bahwa Fun Game dapat digunakan untuk meningkatkan kompetensi berbicara siswa. Hal ini berarti bahwa fun game dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan siswa.

Simpulan

Selama ini SMP Negeri 2 Brangsong belum memprogramkan layanan bimbingan kelompok dan belum melaksanakan layanan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa; (2) model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* merupakan model bimbingan kelompok yang memanfaatkan permainan yang

menyenangkan untuk memunculkan dinamika kelompok, sehingga bisa diterima dan mudah dilaksanakan oleh siswa untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa; (3) model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa.

Daftar Pustaka

- Hosseini, Moniro Sadat, dkk. 2012. "Game: Taking the Line of Least Resistance". *International Journal of Learning & Development*. Malaysia. 2(2):2012:258
- Parvis, Leo F. 2001. "The Importance of Communication and Public-Speaking Skills Journal Article". *Journal of Environmental Health*. 63(1):1
- Romlah, T. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Samsudi. 2009. *Disain Penelitian Pendidikan*. Semarang: UNNES Press.
- Sarmini, Ni Wayan. 2008. "The Implementation of Group Storytelling and Fun Game Technique to Improve Speaking Ability of Grade Eight Students Of SMP Negeri 2 Singaraja". *GPSolo*, June 2010. 27(4):46
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung:Alfabeta.