



**KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA
KELAS VII G MTS NEGERI 2 BANJARNEGARA TAHUN
AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada
Universitas Negeri Semarang

oleh
Diana Kusuma Astuti
1301411017

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2017**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Kelas VII di MTs Negeri 2 Banjarnegara Tahun Ajaran 2016/2017", saya tulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri yang saya hasilkan setelah melalui penelitian, pembimbingan, diskusi, dan pemaparan ujian. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat pada skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang,

2017



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi yang berjudul "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Payting* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara Tahun Ajaran 2016/2017" ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 2 Agustus 2017

Panitia Ujian Skripsi



Ketua
Dra. Ni Luh Setyowati, M.Pd., Kons.
1960906051998032001

Sekretaris

Drs. Suharso, M.Pd., Kons.
196202201987101001

Penguji I

Prof. DYP. Sugibarto, M.Pd., Kons.
196112011986011001

Penguji II

Dra. Ninik Setyowani, M.Pd.
195210301979032001

Penguji III/Pembimbing

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.
196002051998021001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

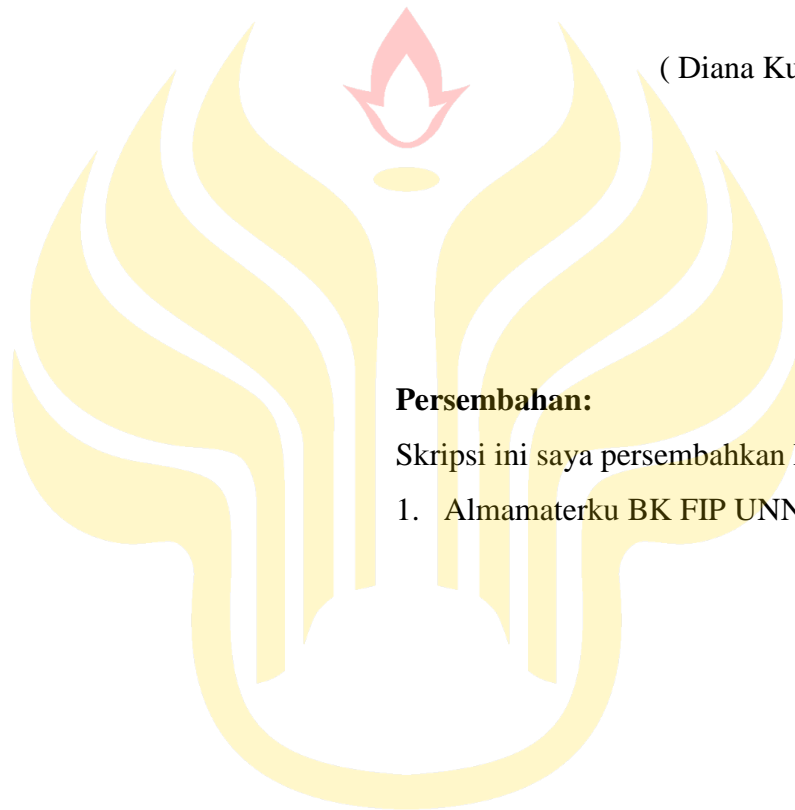
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Nikmatilah setiap proses perjuangan dalam hidupmu

Niscaya engkau akan mendapatkan kebahagiaan yang kau impikan

(Diana Kusuma Astuti)



Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamaterku BK FIP UNNES

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PRAKATA

Alhamdulillah robbil ‘alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Paying* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara Tahun Ajaran 2016/2017”.

Penelitian ini dilakukan di MTs Negeri 2 Banjarnegara Banjarnegara. Alhamdulillah hambatan yang ada dalam penelitian ini tidak menghambat proses penelitian, sehingga memperoleh hasil bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Penulis sadar bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fatur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Dosen Pembimbing serta sebagai dosen penguji III yang telah memberikan ijin penelitian serta memberikan bimbingan dan motivasi untuk kesempurnaan dan terselesaikannya skripsi ini.

4. Prof. DYP. Sugiharto., M.Pd., Kons., Dosen penguji I yang telah memberikan bimbingan dan kesempurnaan skripsi ini.
5. Dra. Ninik Setyowani., M.Pd., Dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan dan kesempurnaan skripsi ini.
6. Tukadi M.Pd dan Siti Marliyah S.Pd yang telah menjadi orangtua terbaik, senantiasa sabar memberikan dukungan, motivasi, semangat serta doa yang tiada hentinya. Kepada kakakku Dyah Kusuma Wardhani dan Arifin Kusuma Adhyatma serta kedua adikku Amelya Fatma Irawati dan Alyaa Farrel Dwi Putra Irawan yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
7. Kepala MTs Negeri 2 Banjarnegara, H. Ridlo Pramono, S.Ag..MM yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Guru BK kelas VII MTs Negeri 2 Banjarnegara, Sudarto, S.Pd yang selalu membantu dan mendampingi dalam proses penelitian sehingga dapat berjalan dengan baik.
9. Ovan Dedi Pamungkas yang telah memberikan semangat dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, serta dapat memberikan inspirasi positif terkait dengan perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Semarang

Penulis

ABSTRAK

Astuti, Diana Kusuma. 2017. Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Paying* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara Tahun Ajaran 2016/2017. Skripsi. Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Eko Nusantoro, M.Pd, Kons.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara, Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang terdapat dilapangan, penelitian terdahulu, informasi dari guru sekolah serta pengalaman peneliti sewaktu melaksanakan observasi ke sekolah serta dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang menyatakan bahwa hampir dari setiap kelas terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara terutama ketika berada di depan kelas. Tujuan penelitian ini adalah sebagai upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa kelas VII di MTs Negeri 2 Banjarnegara.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian eksperimen. Lokasi penelitian adalah MTs Negeri 2 Banjarnegara. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan kelas. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecemasan. Teknik uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* dan untuk menguji tingkat reliabilitas digunakan rumus Alfa Cronbach dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,316. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs Negeri 2 Banjarnegara. Teknik sampel yang digunakan adalah purposive sampel. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas tergolong dalam kriteria rendah dengan persentase 57% yang artinya mendapatkan perkembangan yang baik karena kecemasan berbicara di depan kelas menurun. Keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* menunjukkan hasil yang signifikan ditandai dengan koefisien korelasi sebesar 0,883. Jadi, semakin sering siswa diberikan treatment maka akan semakin menurun juga kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Garis Besar Sistematika Skripsi.....	9
BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Penelitian Terdahulu.....	11
2.2 Kecemasan	13
2.2.1 Pengertian kecemasan	13
2.2.2 Faktor- faktor penyebab kecemasan	14
2.2.3 Ciri-ciri kecemasan	16
2.3 Berbicara	18

2.3.1	Pengertian berbicara	18
2.3.2	Konsep dasar berbicara	20
2.3.3	Jenis-jenis berbicara	22
2.3.4	Macam-macam berbicara	24
2.4	Kecemasan berbicara di depan kelas	25
2.4.1	Pengertian kecemasan berbicara di depan kelas	25
2.4.2	Faktor-faktor kecemasan berbicara di depan kelas	27
2.4.3	Indikator kecemasan berbicara di depan kelas	28
2.4.4	Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas	29
2.5	Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Role Playing</i>	31
2.5.1	Layanan Bimbingan Kelompok	31
2.5.1.1	Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	31
2.5.1.2	Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	33
2.5.1.3	Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok	35
2.5.1.4	Komponen Layanan Bimbingan Kelompok	37
2.5.1.5	Prosedur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	37
2.5.1.6	Teknik-teknik Layanan Bimbingan Kelompok	38
2.5.2	Teknik Bermain Peran (<i>Role Playing</i>)	39
2.5.2.1	Pengertian Bermain Peran (<i>Role Playing</i>)	39
2.5.2.2	Kelebihan Bermain Peran (<i>Role Playing</i>)	40
2.5.2.3	Kelemahan Metode <i>Role Playing</i>	42
2.5.2.4	Manfaat Teknik <i>Role Playing</i>	43
2.5.2.5	Jenis-jenis <i>Role Playing</i>	43
2.5.2.6	Prosedur pelaksanaan teknik <i>role laying</i> terstruktur	44
2.6	Mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>role playing</i>	46
2.7	Kerangka berfikir	50
2.8	Hipotesis	53
BAB 3: METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	55

3.1.1	Jenis Penelitian	55
3.1.2	Desain Penelitian	57
3.1.2.1	Pre-test	58
3.1.2.2	Treatment	59
3.1.2.3	Post-test	61
3.2	Variabel Penelitian.....	61
3.2.1	Identifikasi Variabel.....	61
3.2.2	Hubungan Antar Variabel.....	62
3.2.3	Definisi Operasional Variabel.....	62
3.2.3.1	Kecemasan Berbicara	63
3.2.3.2	Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik <i>Role Playing</i>	64
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	64
3.3.1	Populasi	64
3.3.2	Sampel	65
3.3.3	Teknik Sampling	66
3.4	Teknik Pengumpulan Data	66
3.4.1	Skala Psikologis (Skala Kecemasan)	67
3.4.2	Penyusunan Instrumen	69
3.5	Uji Instrumen Penelitian	72
3.5.1	Validitas	72
3.5.2	Reliabilitas	74
3.6	Teknik Analisis Data	75
3.6.1	Analisis Deskriptif Presentase	75
3.6.2	Uji Hipotesis	77
BAB 4: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1.	Hasil Penelitian.....	79
4.1.1	Gambaran kecemasan berbicara di depan kelas sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>role playing</i>	80

4.1.2	Gambaran kecemasan berbicara di depan kelas setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>role playing</i>	88
4.1.3	Perbandingan kecemasan di depan kelas sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok melalui teknik <i>role playing</i>	95
4.1.4	Deskripsi setiap pertemuan	101
4.2	Hasil Uji Hipotesis	104
4.3	Pembahasan.....	106
4.4	Keterbatasan penelitian.....	110
BAB 5: PENUTUP		
5.1	Simpulan.....	111
5.2	Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA		113
LAMPIRAN		116

DAFTAR TABEL

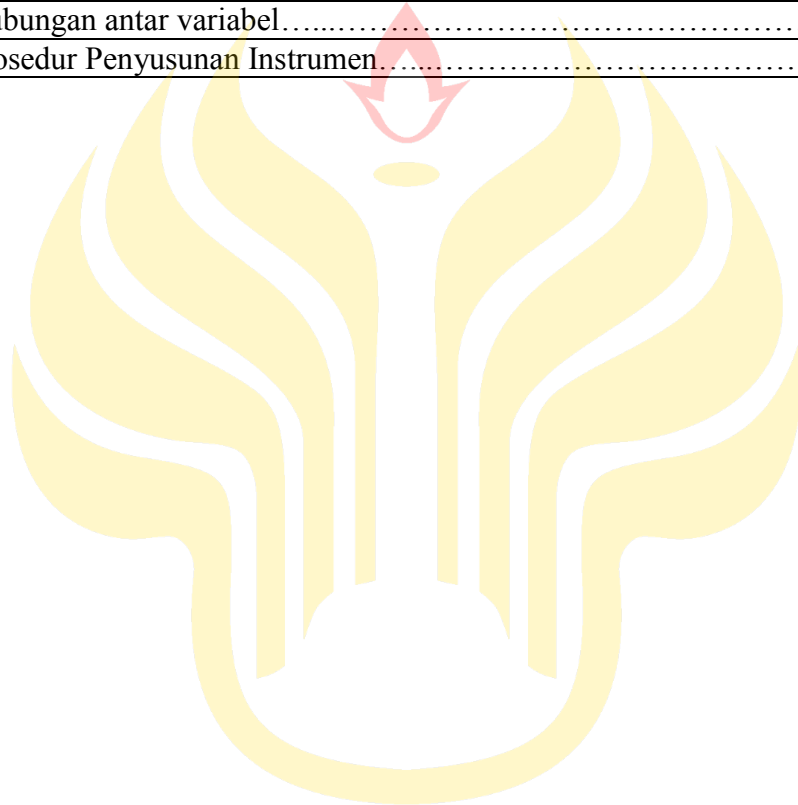
	Halaman
3.1 Tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok	59
3.2 Rancangan materi bimbingan kelompok dengan teknik <i>role playing</i>	60
3.3 Populasi penelitian kecemasan berbicara di depan kelas	65
3.4 Kategori penskoran jawaban skala kecemasan	68
3.5 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Skala Kecemasan Berbicara di Depan Kelas	70
3.6 Interval dan kriteria penilaian	77
4.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Hasil <i>Pretest</i>	80
4.2 Perhitungan total kecemasan berbicara di depan kelas sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i> (<i>Pretest</i>)	82
4.3 Distribusi hasil <i>pretest</i> setiap indikator sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i>	835
4.4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Hasil <i>Posttest</i>	88
4.5 Perhitungan total kecemasan berbicara di depan kelas sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i> (<i>Posttest</i>)	90
4.6 Distribusi hasil <i>posttest</i> setiap indikator setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i>	92
4.7 Perbandingan distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kecemasan berbicara di depan kelas	95
4.8 Perbandingan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Sebelum dan Setelah diberikan Perlakuan	97
4.9 Perbandingan persentase skor hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Pada setiap indikator	99
4.10 Tabel penolong uji <i>wilcoxon</i>	105

DAFTAR GRAFIK

Halaman	
4.1 Distribusi frekuensi kecemasan berbicara di depan kelas hasil <i>pretest</i>	81
4.2 Kecemasan berbicara di depan kelas sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i> (pretest)	83
4.3 Distribusi hasil <i>pretest</i> setiap indikator sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i>	86
4.4 Distribusi frekuensi kecemasan berbicara di depan kelas hasil <i>posttest</i>	89
4.5 Hasil <i>post test</i> kecemasan berbicara di depan kelas.....	91
4.6 Distribusi hasil <i>posttest</i> setiap indikator setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i>	93
4.7 Perbandingan distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kecemasan berbicara di depan kelas.....	96
4.8 Perbandingan tingkat kecemasan berbicara di depan kelas sebelum dan setelah diberikan perlakuan.....	98
4.9 Perbandingan persentase skor hasil pre test dan post test pada setiap indikator.....	100

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka berpikir teoritis	52
2.2 Kerangka berpikir penelitian	53
3.1 Desain Penelitian Pre Experimental dengan One Group Pre Test Post Test.....	58
3.2 Hubungan antar variabel.....	62
3.3 Prosedur Penyusunan Instrumen.....	69



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN I: DATA AWAL	
1. Hasil DCM	119
2. Wawancara	128
3. Hasil Wawancara	129
LAMPIRAN II: UJI COBA INSTRUMEN	
1. Kisi-kisi instrumen sebelum <i>tryout</i>	130
2. Skala kecemasan berbicara di depan kelas (Sebelum <i>Tryout</i>)	132
LAMPIRAN III: HASIL ANALISIS VALIDITAS DAN RELIABILITAS DATA	
1. Perhitungan validitas data	138
2. Perhitungan reliabilitas data	139
LAMPIRAN IV: INSTRUMEN PENELITIAN	
1. Kisi- kisi instrumen <i>pre-test</i>	140
2. Skala kecemasan berbicara <i>pre-test</i>	142
LAMPIRAN V: HASIL ANALISIS DESKRIPTIF KUANTITATIF	
1. Data <i>pre test</i> kecemasan berbicara	147
2. Data <i>post tes</i> kecemasan berbicara	148
LAMPIRAN VI: HASIL UJI HIPOTESIS	
1. Uji <i>Wilcoxon</i>	149
LAMPIRAN VI: LAIN – LAIN	
1. Laporan Pelaksanaan Program	150
2. RPLBK	155
3. Materi	178
4. Resume BKp	200
5. Skenario	230
6. Tabel evaluasi penilaian segera (UCA)	263
7. Laiseg.....	282
8. Daftar nama siswa.....	283
9. Daftar hadir siswa	284
10. Surat keterangan penelitian.....	285
11. Dokumentasi	286

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri untuk menjalani kehidupan sehari-hari dalam beraktifitas. Sejalan dengan fitrah manusia tersebut dalam kehidupan sehari-hari tidak akan bisa tanpa adanya komunikasi. Keinginan untuk berkomunikasi dengan orang lain menunjukkan bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri atau dapat dikatakan bahwa setiap manusia mempunyai naluri untuk berkawan atau berkelompok dengan manusia lain. Di samping itu manusia berkomunikasi untuk memenuhi berbagai kebutuhan antara lain kebutuhan untuk diterima, dihargai, disayangi maupun kebutuhan lainnya.

Proses komunikasi dipandang sebagai proses penyampaian pikiran atau perasaan oleh seseorang kepada orang lain. Komunikasi yang baik dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah melalui lisan dan tulisan ataupun verbal dan non verbal. Sedangkan proses komunikasi yang biasa dilakukan oleh manusia adalah yang bersifat lisan atau verbal. Penelitian membuktikan bahwa 75% waktu bangun kita berada dalam kegiatan komunikasi. Kita hampir dapat memastikan bahwa sebagian besar kegiatan komunikasi itu dilakukan secara lisan (Jalaludin Rakhmat, 2004: 2). Komunikasi verbal yang efektif sangatlah penting dalam sebuah hubungan interaksi yang terjalin antar pribadi. Komunikasi yang bersifat lisan inilah yang disebut dengan berbicara.

Berbicara merupakan proses dimana seseorang dapat mengungkapkan ide yang ada dipikrannya. Kemampuan berbicara seseorang turut menentukan kesuksesan dalam suatu tindakan, karena dengan berbicara lah interaksi antar manusia dapat terjalin. Berbicara adalah suatu keterampilan berbahasa yang berkembang pada kehidupan anak, yang hanya didahului oleh keterampilan menyimak, dan pada masa tersebutlah kemampuan berbicara atau berujar dipelajari. Berbicara sudah barang tentu berhubungan erat dengan perkembangan kosa kata yang diperoleh oleh sang anak, melalui kegiatan menyimak dan membaca Tarigan (2008:3). Namun dalam mengungkapkan pikiran atau ide melalui suatu pembicaraan bagi sebagian orang bukanlah hal yang mudah.

Memberikan sambutan atau berbicara bisa jadi merupakan salah satu pengalaman yang paling menegangkan. Mereka mengalami beberapa hambatan dalam berbicara salah satunya adalah mengalami kecemasan. Nevid (2003:163) mengemukakan bahwa anxietas (kecemasan) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Rasa cemas yang dialami oleh sebagian orang ini akan menghambat proses berbicara sehingga maksud dan tujuan yang akan disampaikan tidak dapat tersampaikan dengan baik kepada lawan bicara atau pendengar mereka.

Kecemasan berbicara ini banyak dialami khususnya pada siswa yang akan berbicara didepan kelas. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara ketika akan maju didepan kelas dapat dilihat dengan tanda-tanda yang dapat diamati seperti menekuk kepalanya sebagai tanda bahwa siswa tersebut tidak yakin, ragu-

ragu dalam berbicara, tidak berani, keluar keringat dingin, terbata-bata dalam berkata dan bingung saat berbicara didepan kelas.

Kecemasan berbicara didepan kelas merupakan hal yang sudah banyak terjadi di sekolah-sekolah yang terdapat dikota maupun di Kabupaten. Tidak sedikit siswa yang mengalami hal tersebut karena dipengaruhi oleh banyak hal. Seperti halnya sekolah yang berada di Kabupaten Banjarnegara, siswa mengalami hal serupa yaitu mengalami kecemasan berbicara didalam kelas yang disebabkan oleh beberapa faktor yang mungkin sama dengan apa yang dialami oleh kebanyakan siswa yang berada dalam sekolah-sekolah lainnya.

Dari beberapa sekolah yang terdapat di Kabupaten Banjarnegara khususnya Sekolah Menengah Pertama (SMP), peneliti mengambil satu sekolah yaitu MTs Negeri 2 Banjarnegara dengan alasan peneliti menemukan fenomena tersebut pada saat melakukan observasi, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat fenomena yang ditemukan untuk dijadikan sebagai judul skripsi dan sebagai sebuah penelitian. Selain itu, untuk memperkuat alasan peneliti juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling di sekolah mengenai siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa khususnya pada siswa kelas VII. Siswa yang mengalami hal tersebut ditunjukkan dengan adanya siswa yang terlihat gugup, gemetar, terlihat tidak tenang, atau bahkan diam ketika diberikan pertanyaan.

Untuk lebih memperkuat dan meyakinkan masalah yang terdapat di lapangan maka peneliti menyebar instrumen yang berupa skala psikologi pada

seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 277 siswa yang tersebar menjadi 9 kelas. Lebih lanjut diketahui dari hasil analisis instrument yang telah disebar didapatkan hasil rata-rata dari setiap kelas dan diidentifikasi bahwa pada setiap kelas terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas.

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Wela Aswida dengan judul “Efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa” menunjukkan keterkaitan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi. Lebih lanjut dijelaskan dalam penelitian ini bahwa salah satu tujuan dari siswa belajar adalah untuk memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Tetapi ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perbedaan kecemasan dalam berkomunikasi yang dialami oleh siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan eksperimen. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa hasil yang diperoleh adalah: 1) sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok diketahui siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi sebesar 76,76%. 2) setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok hasil yang diperoleh ditemukan adanya penurunan kecemasan dalam berkomunikasi yaitu sebesar 49,78%. 3) ada kecenderungan bahwa tingkat kecemasan dalam berkomunikasi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berkurang (<http://ejournal.unp.ac.id>).

Dalam proses pembelajaran di kelas siswa dituntut mampu untuk berbicara di depan kelas, karena kemampuan ini sangat bermanfaat bagi siswa untuk mendukung proses belajar, keaktifan belajar, dan melatih siswa mengemukakan pendapat atau gagasan di depan teman-teman yang lain. Sedangkan apabila siswa tidak dapat berbicara di dalam kelas untuk menyampaikan pendapatnya maka siswa tidak bisa mendapatkan hasil yang optimal dalam mengikuti proses belajar mengajarnya. Selain itu dampak yang akan dialami siswa apabila mengalami kecemasan berbicara di depan kelas maka siswa akan mengalami kemerosotan mental atau semakin tidak yakin dengan kemampuannya.

Apabila hal ini dibiarkan maka tentu saja siswa akan mengalami penurunan prestasi. Padahal banyak siswa yang mengalami pemikiran yang luar biasa tetapi mereka tidak berani untuk menyampaikannya. Alasan yang sering diungkapkan oleh siswa adalah mereka merasa minder apabila nanti pendapat yang dikeluarkan akan dihina oleh temannya atau bahkan gurunya, merasa pendapatnya tidak bermakna, merasa pendapatnya tidak memiliki arti.

Sesuai dengan masalah yang dialami oleh siswa peneliti mencoba untuk memberikan perlakuan kepada beberapa siswa yang mengalami masalah kecemasan berbicara. Dari beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas, pada penelitian ini peneliti akan memberikan salah satu layanan yang diharapkan dapat membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII yaitu melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Romlah (2001:3)

mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Peneliti mengambil layanan bimbingan kelompok untuk menangani masalah yang diangkat karena salah satu tujuan dari bimbingan kelompok adalah melatih siswa untuk lebih berani berpendapat dan melatih mengemukakan pendapat didepan orang lain. Selain bimbingan kelompok peneliti juga memberikan teknik *role playing* untuk mendukung pelaksanaan bimbingan kelompok agar siswa lebih dapat mendalami treatment yang diberikan.

Role playing sangat membantu siswa untuk dapat lebih memerankan suatu peran yang akan dimainkan, peneliti memiliki tujuan dengan *role playing* siswa akan lebih mampu melatih dirinya untuk tampil percaya diri dan melatih kemampuan berbicaranya agar lebih lancar dan tampil berani didepan oranglain. *Role playing* merupakan suatu alat belajar yang dapat digunakan untuk menambah kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang terjadi sekarang dan di sini. Selain itu dengan menggunakan *role playing* siswa diharapkan dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.

Hal tersebut didukung dengan pendapat Moreno (dalam Shaw, dkk:1980) yang dikutip oleh Romlah (2001: 101-102) bahwa pendekatan psikodrama merupakan usaha yang digunakan untuk mengatasi kesulitan berbicara dengan cara menciptakan kembali spontanitas dan kreativitas seperti pada waktu anak mulai belajar berbicara. Jadi menurut Moreno, salah satu faktor yang penting yang menentukan dalam permainan peranan yang akan menghasilkan perubahan

perilaku adalah pengurangan hambatan-hambatan yang biasa timbul yaitu perasaan takut di kritik, takut dihukum, atau ditertawakan.

Berdasarkan hal diatas, maka penulis dalam hal ini mencoba melakukan penelitian dengan judul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTS Negeri 2 Banjarnegara Tahun Ajaran 2016/2017”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Tingkat kecemasan berbicara siswa didepan kelas sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* ?
- 1.2.2 Tingkat kecemasan berbicara siswa didepan kelas sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing*?
- 1.2.3 Keefektifan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas,peneliti dapat merumuskan tujuan sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara siswa didepan kelas sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing*
- 1.3.2 Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara siswa didepan kelas sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing*
- 1.3.3 Untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian ini,sebagai berikut:

- 1.4.1.1 Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat di dunia pendidikan, khususnya pada lembaga pendidikan di tingkat sekolah menengah pertama serta pada layanan bimbingan dan konseling.

1.4.1.2 Menambah wawasan dan pengetahuan tentang keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan kelas.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain dilihat dari kegunaan teoritis, penelitian ini juga diharapkan berguna bagi:

1.4.2.1 Bagi Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan konselor dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa serta dapat digunakan untuk menentukan langkah dan prosedur yang lebih mudah dan tepat dalam memberikan layanan kepada siswa.

1.4.2.2 Bagi siswa

Diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa dengan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing*.

1.4.2.3 Penelitian Lanjutan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur kemampuan peneliti lanjutan dalam menguasai pemberian layanan bimbingan kelompok teknik permainan peran (*Role playing*) sehingga dalam penyelenggaraannya dapat dioptimalkan agar dapat mendapatkan hasil yang lebih baik.

1.4.2.4 Bagi Pembaca

Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan tentang bagaimana bentuk-bentuk kecemasan yang sering dialami oleh siswa pada saat

sedang berbicara di depan kelas dan faktor-faktor apa saja yang melatar belakangnya, serta mengetahui upaya apa saja yang harus dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut.

1.5 Garis Besar Sistematika Skripsi

Sistematika penulisan skripsi merupakan gambaran mengenai garis besar keseluruhan skripsi, agar dapat memahami maksud karya penulisan serta merupakan susunan permasalahan-permasalahan yang akan dikaji dengan langkah-langkah pembahasan yang tersusun dalam bab-bab.

Untuk memberikan gambaran menyeluruh dari laporan penelitian ini secara garis besar dibatasi menjadi tiga bagian, yaitu:

1.5.1 Bagian Awal Skripsi

Secara berturut-turut berisi tentang halaman judul, halaman pengesahan, halaman pernyataan, abstrak, motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

1.5.2 Bagian Isi Skripsi

Terdiri dari lima bab yang meliputi:

BAB 1 Pendahuluan, yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika skripsi.

BAB 2 Landasan Teori, yang meliputi penelitian terdahulu, kecemasan berbicara, layanan bimbingan kelompok, teknik *role playing*, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

BAB 3 Metode Penelitian, yang meliputi jenis penelitian, desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas instrument, serta teknik analisis data.

BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang meliputi hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut dan pembahasannya.

BAB 5 PENUTUP, berisi simpulan atas hasil penelitian serta saran-saran dari peneliti mengenai penelitian yang dilakukan pihak-pihak terkait.

1.5.3 Bagian Akhir Skripsi

Terdiri atas daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang menunjang dalam penelitian skripsi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Suatu penelitian ilmiah membutuhkan adanya landasan teoritik yang kuat. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan dengan baik khususnya dalam menjawab permasalahan yang diajukan. Teori-teori yang digunakan dapat memberikan gambaran alur berpikir dalam penelitian ini, peneliti akan menguraikan tentang penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan dan teori-teori yang dijadikan landasan untuk melakukan penelitian ini. Pada bab ini akan menguraikan tinjauan kepustakaan yang mendukung penelitian meliputi: (1) penelitian terdahulu, (2) kecemasan berbicara, (3) layanan bimbingan kelompok, (4) teknik bermain peran (*role playing*), (5) kerangka berfikir, dan (6) hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian ini menggunakan berbagai macam literatur yang berfungsi sebagai bahan acuan untuk memperkuat teori-teori yang dipakai dalam penelitian ini. Selain dari buku dan artikel dalm internet, peneliti juga memakai penelitian terdahulu yang berupa skripsi dan jurnal penelitian untuk menjadi bahan acuan. Selain itu juga sebagai bahan rujukan dalam penulisan teori-teori dalam penelitian ini. Penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

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 statistik deskriptif, teknik analisis 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 dengan teknik *fun game*. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan 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 penelitian tersebut, diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Selain menggunakan layanan bimbingan kelompok penelitian yang dilakukan oleh Sri Purwati dkk, didukung dengan penggunaan teknik yaitu *fun game*.

Kemudian penelitian terdahulu yang kedua yakni penelitian yang dilakukan oleh Agus Suprpto pada tahun (2012). Pada penelitian tersebut menekankan pada mengatasi kecemasan berkomunikasi melalui konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis*. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa, (1) 6 siswa yang menjadi sampel memiliki rata-rata persentase kecemasan berkomunikasi 71,7 % (tinggi) sebelum diberikan perlakuan. (2) Setelah diberi perlakuan, rata-rata persentase kecemasan berkomunikasi turun menjadi 49,3% (rendah). (3) Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diketahui bahwa $T_{hitung} = 0 \geq T_{tabel} = 0$. Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengatasi kecemasan berkomunikasi.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Secara umum kecemasan biasanya timbul pada saat suasana hati yang tidak menyenangkan. Kecemasan ini pun tidak muncul pada setiap saat, akan tetapi pada saat-saat tertentu. Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Pada penelitian kali ini penulis akan menekankan pada kecemasan berbicara di depan kelas.

Gerald (2010:17) kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego. Lebih lanjut diungkapkan oleh Atkinson (1999:212) bahwa “kecemasan (anxiety) adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh individu dalam tingkat yang berbeda-beda.

Berdasarkan pengertian kecemasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah gangguan psikis yang menimbulkan individu tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri sehingga merasa khawatir yang berlebih pada dirinya dan menyebabkan individu tersebut merasa terancam dengan perasaannya sendiri.

2.2.2 Faktor-faktor penyebab kecemasan

Menurut (Ramaiah, 2003:10) faktor-faktor penyebab kecemasan antara lain:

1. Lingkungan

Lingkungan hanya sekedar tempat tinggal kita, mempunyai cara berfikir tentang diri sendiri dan oranglain. Hal itu bisa saja disebabkan pengalaman dengan keluarga, sahabat, rekan kerja, dan sebagainya. Kecemasan wajar timbul jika tidak aman terhadap lingkungan tersebut.

2. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika kita tidak menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal. Misalkan saja menekan rasa marah dalam jangka waktu lama sekali.

3. Sebab – sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini biasanya terlihat misalnya kehamilan, semasa remaja, dan waktu pulih dari penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan – perubahan lazim muncul dan ini dapat menyebabkan kecemasan.

4. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga – keluarga tertentu, biasanya kecemasan juga diturunkan dari faktor orangtua ataupun keluarga dekat, akan tetapi ini bukan penyebab penting dari kecemasan.

Kemudian faktor penyebab kecemasan menurut Nevid (2003:180), yakni:

1. Faktor kognitif

Dalam faktor ini diantaranya adalah prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan *self-defeating* atau irasional, sensitifitas berlebihan terhadap ancaman, sensitifitas kecemasan, *self-efficacy* yang rendah.

2. Faktor-faktor biologis

Dalam faktor ini diantaranya genetik, *neurotransmitter*, sejumlah *neurotransmitter* berpengaruh terhadap reaksi kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh. Aspek-aspek biokimia pada gangguan panik, kerusakan pada sistem alarm respiratori otak menyebabkan individu mudah panik.

3. Faktor-faktor kausal

Dalam hal ini yang menyebabkan kecemasan yakni gangguan kecemasan merefleksikan saling keterkaitan antara berbagai macam penyebab diantaranya faktor-faktor biologis, faktor-faktor sosial, pemaparan terhadap suatu peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial, faktor behavioral, faktor-faktor kognitif dan emosional, serta konflik psikologis yang tidak terselesaikan.

2.2.3 Ciri-Ciri Kecemasan

Ciri-ciri kecemasan menurut (Nevid, 2003:164-167) adalah:

1. Ciri-ciri fisik dari kecemasan

Dalam ciri fisik dari kecemasan yaitu kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak cepat, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitif atau mudah marah.

2. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan

Ciri-ciri behavioral dari kecemasan diantaranya, perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.

3. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

Ciri-ciri kognitif dari kecemasan diantaranya: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau

peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, pikiran berasa bercampur aduk atau kebingungan, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Gejala – gejala kecemasan menurut (Ramaiah,2003:27-29):

1. Kejengkelan umum

Hal ini berupa rasa gugup, jengkel, tegang dan rasa panik. Rasa cemas berkepanjangan bahwa suatu bencana yang tidak jelas segera menyerang menyebabkan seseorang tidak dapat tidur dan selama siang hari mudah merasa lelah.

2. Sakit kepala

Hal ini berupa ketegangan otot, khususnya di kepala, di daerah tengkuk dan ditulang punggung, mungkin menyebabkan sakit kepala dan tidak enak atau denyut-denyut kesakitan. Rasa sakit mungkin terjadi dibelakang kepala, di atasnya atau di sebelah depan.

3. Gemetaran

Hal ini berupa sekejap tubuh gemetaran, khususnya di lengan dan tangan.

4. Aktivitas sistem motorik yang meningkat

Artinya fungsi-fungsi tubuh seperti pernafasan, pencernaan makanan, denyut jantung, dan sebagainya dinamakan “ fungsi otonomik” karena berfungsi

secara mandiri, tanpa pengaruh dari luar. Kecemasan dapat meningkatkan aktifitas sistem motorik ini dan karena itu menyebabkan keringat bercucuran (khususnya di telapak tangan), serta memanas dan memerahnya wajah. Kadang-kadang mulut menjadi semakin kering atau air liur semakin banyak di mulut.

2.3 Berbicara

2.3.1 Pengertian Berbicara

Berbicara merupakan salah satu bentuk interaksi yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan bahkan keseharian manusia. Dengan berbicara manusia dapat mengungkapkan apa yang diinginkan seperti ide, gagasan dan perasaan yang sedang dialaminya kepada oranglain yang menjadi lawan bicara. Berbicara merupakan instrumen yang mengungkapkan kepada penyimak hampir-hampir secara langsung apakah sang pembicara memahami atau tidak, baik bahan pembicaraannya maupun para penyimaknya; apakah dia bersikap tenang tenang serta dapat menyesuaikan diri atau tidak, pada saat dia mengomunikasikan gagasan-gagasannya; dan apakah dia waspada serta antusias atau tidak (Mulgrave, 1954:3-4 , dalam Tarigan, 2008:16).

Lebih lanjut disampaikan oleh (Tarigan, 2008:16) berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan, menyatakan atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan. Sebagai perluasan dari batasan ini dapat kita katakan bahwa berbicara merupakan suatu sistem tanda – tanda yang dapat didengar (*audible*) dan yang kelihatan (*visible*) yang memanfaatkan sejumlah otot dan jaringan otot tubuh

manusia demi maksud dan tujuan gagasan-gagasan atau ide-ide yang dikombinasikan. Lebih jauh lagi, berbicara merupakan suatu bentuk perilaku manusia yang memanfaatkan faktor-faktor fisik, psikologis, neurologis, semantik, dan linguistik, sedemikian ekstensif, secara luas sehingga dapat dianggap sebagai alat manusia yang paling penting bagi kontrol sosial. Sedangkan terdapat pendapat lain yang mengungkapkan bahwa berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan, menyatakan serta menyampaikan pikiran, gagasan dan perasaan.

Selain itu berbicara merupakan kemampuan mengucapkan kalimat-kalimat untuk mengekspresikan, menyatakan, serta menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan (Arsjad G Maidar, 1998:21). Lebih lanjut membahas tentang berbicara, maka tidak jauh-jauh berpikir tentang komunikasi karena berbicara merupakan bahasan dalam komunikasi. Kegiatan komunikasi merupakan kegiatan penyampaian informasi, berita atau pesan dengan harapan agar hal-hal yang diberitahukan menjadi milik bersama antara komunikator dan komunikan.

Dalam komunikasi sendiri dapat dibedakan menjadi dua yaitu komunikasi yang bersifat verbal dan non verbal. Komunikasi dapat berlangsung menggunakan lambang dan kode. Kode yang paling banyak digunakan dalam berkomunikasi adalah kode yang diucapkan atau ditulis yaitu kode yang berhubungan dengan penggunaan kata-kata. Komunikasi yang penyampaiannya menggunakan kata-kata, bahasa dan audio inilah yang dinamakan komunikasi verbal. Sedangkan komunikasi non verbal yaitu komunikasi yang menggunakan isyarat-isyarat non

linguistik untuk menyampaikan pesan kepada komunikan. Dengan demikian berbicara termasuk komunikasi yang bersifat verbal.

2.3.2 Konsep Dasar Berbicara

Konsep dasar berbicara sebagai sarana komunikasi menurut (Tarigan, 1998:40) mencakup sembilan hal, yakni :

1. Berbicara dan menyimak adalah dua kegiatan yang resiprokal

Dalam komunikasi lisan, pembicara dan penyimak berpadu dalam suatu kegiatan yang resiprokal berganti peran secara spontan, dan lancar dari pembicara menjadi penyimak, dari penyimak menjadi pembicara. Pembicara cemas akan kepastian responsi pendengar. Pendengar baru dapat memberikan responsi yang tepat bila ia memahami pesan yang disampaikan pembicara. Kegiatan berbicara dan menyimak saling mengisi, saling melengkapi. Tidak ada gunanya orang berbicara bila tidak ada orang yang menyimaknya. Sebaliknya tidak mungkin orang menyimak bila tidak ada orang yang berbicara. Karena itulah maka dikatakan kegiatan berbicara dan menyimak merupakan dua kegiatan yang resiprokal.

2. Berbicara adalah proses individu berkomunikasi

Berbicara adakalanya digunakan sebagai alat berkomunikasi dengan lingkungannya. Bila ini dikaitkan dengan bahasa maka berbicara digunakan sebagai sarana memperoleh pengetahuan, mengadaptasi, mempelajari lingkungannya dan, mengontrol lingkungannya. Fungsi heuristik sering disampaikan dalam bentuk pertanyaan yang menuntut jawaban.

3. Berbicara adalah ekspresi yang kreatif

Melalui berbicara kreatif, manusia melakukan tidak sekedar menyatakan ide, tetapi juga memanifestasikan kepribadiannya. Tidak hanya dia menggunakan pesona ucapan dan dalam menyatakan apa yang hendak dikatakan,akan tetapi dia menyatakan secara murni, fasih, ceria, dan spontan. Perkembangan persepsi dan kepekaan terhadap perkembangan keterampilan berkomunikasi menstimulasi yang bersangkutan untuk mencapai taraf kreatifitas tertinggi dan ekspresi intelektual. Sebenarnya tergantung kepada si pembicarah apakah dia mampu menjadikan berbicara (komunikasi lisan) itu menjadi ekspresi kreatif atau hanya pendekatan belaka. Karena itu dikatakan berbicara tidak hanya sekedar alat mengomunikasi ide belaka, tetapi juga alat utama untuk menciptakan dan memformulasikan ide baru.

4. Berbicara adalah tingkah laku

Berbicara adalah ekspresi pembicara. Melalui berbicara, pembicara sebenarnya menyatakan gambaran dirinya. Berbicara merupakan simbolisasi kepribadian si pembicara. Berbicara juga merupakan dinamika dalam pengertian melibatkan tujuan pembicara terhadap kejadian disekelilingnya kepada pendengarnya, atau kepada objek tertentu.

5. Berbicara adalah tingkah laku yang dipelajari

Berbicara sebagai tingkah laku,sudah dipelajari siswa di lingkungan keluarga, tetangga, dan lingkungan lainnya di sekitar tepatnya hidup sebelum mereka masuk ke sekolah. walaupun siswa sudah dapat mengekspresikan dirinya secara lisan, sebelum mereka secara formal mereka tetap memerlukan bimbingan

untuk mengembangkan keterampilan berbicara mereka. Hal ini lebih-lebih diperlukan oleh siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas.

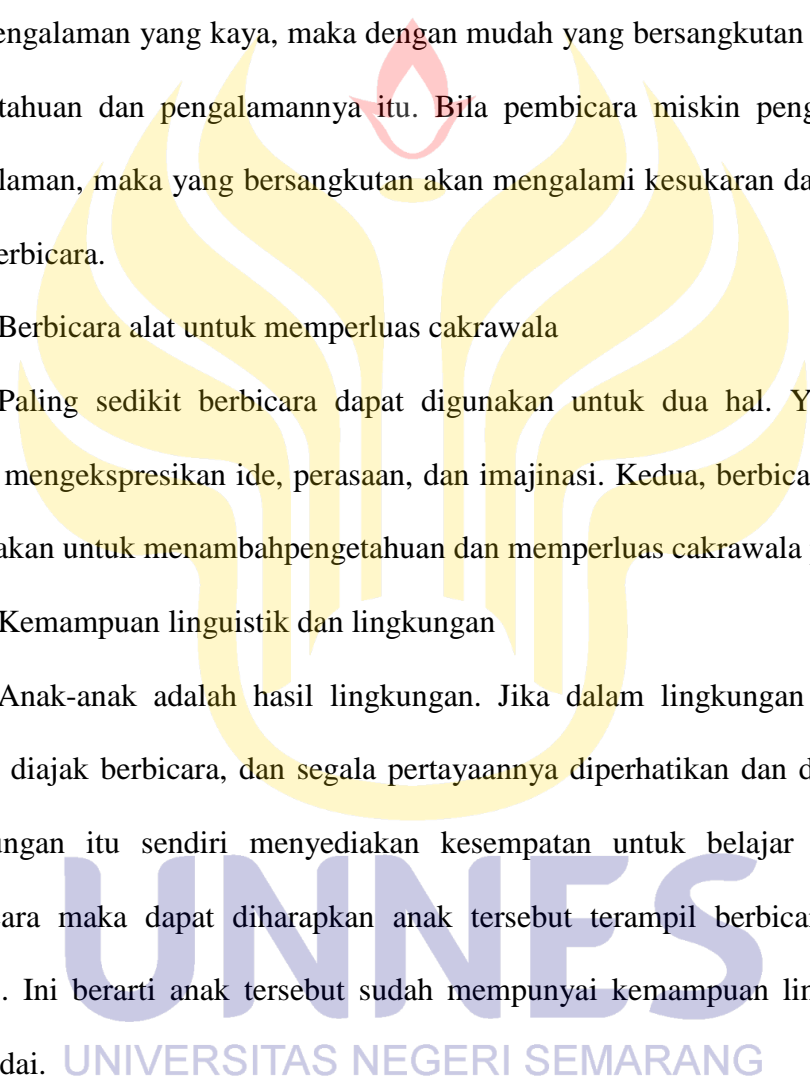
6. Berbicara distimulasi oleh pengalaman

Berbicara adalah ekspresi diri. Bila diri pembicara terisi oleh pengetahuan dan pengalaman yang kaya, maka dengan mudah yang bersangkutan menguraikan pengetahuan dan pengalamannya itu. Bila pembicara miskin pengetahuan dan pengalaman, maka yang bersangkutan akan mengalami kesukaran dan kecemasan saat berbicara.

7. Berbicara alat untuk memperluas cakrawala

Paling sedikit berbicara dapat digunakan untuk dua hal. Yang pertama untuk mengekspresikan ide, perasaan, dan imajinasi. Kedua, berbicara dapat juga digunakan untuk menambah pengetahuan dan memperluas cakrawala pengalaman.

8. Kemampuan linguistik dan lingkungan

Anak-anak adalah hasil lingkungan. Jika dalam lingkungan hidupnya ia sering diajak berbicara, dan segala pertanyaannya diperhatikan dan dijawab, serta lingkungan itu sendiri menyediakan kesempatan untuk belajar dan berlatih berbicara maka dapat diharapkan anak tersebut terampil berbicara dan tidak cemas. Ini berarti anak tersebut sudah mempunyai kemampuan linguistik yang memadai. 

9. Berbicara adalah pancaran kepribadian

Gambaran pribadi seseorang dapat diidentifikasi dengan berbagai cara. Kita dapat menduga melalui gerak-geriknya, tingkah lakunya, kecenderungan-kecenderungannya, kesukaannya, dan cara bicarannya. Bicara pada hakikatnya

melukiskan apa yang ada di hati, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan ide.

Karena itu sering dikatakan bahwa berbicara adalah indeks kepribadian.

2.3.3 Jenis-jenis Berbicara

Menurut (Tarigan,1998:47) paling sedikit ada lima landasan yang digunakan dalam mengklarifikasi atau membagi jenis-jenis berbicara:

1. Situasi

Jenis-jenis berbicara (kegiatan) berbicara informal meliputi:

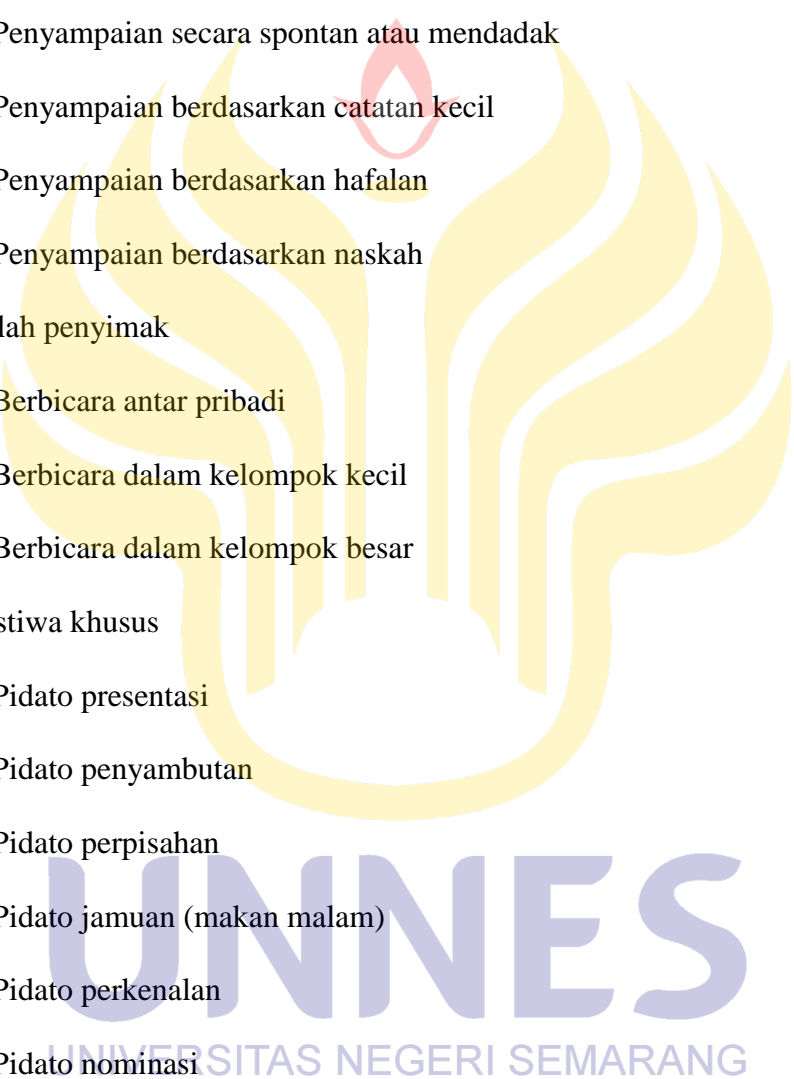
- a. Tukar pengalaman
- b. Percakapan
- c. Menyampaikan berita
- d. Menyampaikan pengumuman
- e. Bertelefon
- f. Memberi petunjuk

Kemudian jenis berbicara formal yaitu:

- a. Ceramah
- b. Perencanaan dan penilaian
- c. Interview
- d. Prosedur parlementer
- e. Bercerita,dan sebagainya.

2. Tujuan

- a. Berbicara menghibur
- b. Berbicara menginformasikan

- c. Berbicara menstimulasi
 - d. Berbicara meyakinkan
 - e. Berbicara menggerakkan
3. Metode penyampaian
 - a. Penyampaian secara spontan atau mendadak
 - b. Penyampaian berdasarkan catatan kecil
 - c. Penyampaian berdasarkan hafalan
 - d. Penyampaian berdasarkan naskah
 4. Jumlah penyimak
 - a. Berbicara antar pribadi
 - b. Berbicara dalam kelompok kecil
 - c. Berbicara dalam kelompok besar
 5. Peristiwa khusus
 - a. Pidato presentasi
 - b. Pidato penyambutan
 - c. Pidato perpisahan
 - d. Pidato jamuan (makan malam)
 - e. Pidato perkenalan
 - f. Pidato nominasi
- 

2.3.4 Macam- macam Berbicara

Menurut (Tarigan, 2008:24) secara garis besar, berbicara (speaking) dapat dibagi atas:

1. Berbicara di muka umum pada masyarakat (*public speaking*) yang mencakup empat jenis, yaitu:
 - a. Berbicara dalam situasi-situasi yang bersifat memberitahukan atau melaporkan; yang bersifat informatif (*informative speaking*)
 - b. Berbicara dalam situasi-situasi yang bersifat kekeluargaan, persahabatan (*fellowship speaking*)
 - c. Berbicara dalam situasi-situasi yang bersifat membujuk, mengajak, mendesak, dan meyakinkan (*persuasive speaking*)
 - d. Berbicara dalam situasi-situasi yang bersifat merundingkan dengan tenang dan hati-hati (*deliberative speaking*)
2. Berbicara pada konferensi (*conference speaking*) yang meliputi:
 - a. Diskusi kelompok (*group discussion*), yang dapat dibedakan atas:
 - 1) Tidak resmi (*informal*), dan masih dapat diperinci lagi atas:
 - a) Kelompok studi (*study groups*)
 - b) Kelompok pembuat kebijaksanaan (*policy making group*)
 - c) Komik
 - 2) Resmi (*formal*) yang mencakup pula:
 - a) Konferensi
 - b) Diskusi panel
 - c) Simposium

2.4 Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

2.4.1 Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Perasaan cemas merupakan sesuatu yang umum terjadi yang dialami oleh individu dimana rasa tersebut muncul ketika individu merasa mulai terancam dan tidak nyaman dalam kondisi tertentu. Namun, hal tersebut (perasaan cemas) akan menjadi tidak wajar apabila individu merasa perasaan cemas menjadi sesuatu yang berlebihan bahkan dapat mengancam dirinya. “Ketakutan atau kecemasan pada dasarnya adalah pilihan tanpa sadar yang lahir darilemahnya kesadaran dan pemahaman terhadap kekuatan dan potensi sejati mereka sendiri, maka pada dasarnya mungkin mengubah pola yang telah mendarah daging tersebut dengan membantu memahami bahwa mereka bisa mengontrol pikiran, perasaan serta hasrat mereka, asalkan mereka benar-benar menginginkannya”(Wydro,1981) dalam (Itsna, 2011:52).

Takut berbicara terutama di depan umum adalah hal yang nyata bagi yang mengalaminya. Mudah untuk berfantasi betapa bodohnya saat tak ada sepele kata pun keluar dari mulut dan kemudian para audiens akan menertawakannya, atau ketika seseorang mengajukan pertanyaan dan kemudian kita tidak bisa untuk menjawabnya. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Kata –kata yang diucapkan oleh individu akan memiliki efek yang kuat terhadap cara berfikir dan berbicara.

Pada saat berbicara berarti kita secara langsung telah melakukan komunikasi kepada pihak lain, sedangkan komunikasi itu sendiri dibagi dalam dua kategori yakni komunikasi verbal, adalah komunikasi yang penyampaiannya

menggunakan kata-kata, bahasa dan audio ilmiah (Sugiyono,2005:117) termasuk dalam komunikasi ini adalah berbicara di depan kelas yang biasanya sering dilakukan oleh siswa di sekolah. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (Harimurti, 1996:14) tertulis bahwa berbicara: bercakap: berbahasa atau melahirkan pendapat (dengan perkataan, tulisan, dan sebagainya). Artinya pada saat kita berbicara berarti akan mengungkapkan perasaan dan pikiran kita yang disampaikan baik dengan cara lisan ataupun berbahasa, yang pada akhirnya nanti akan melahirkan berbagai pendapat dari pihak yang kita ajak bicara. Komunikasi yang kedua bersifat nonverbal, adalah komunikasi yang menggunakan isyarat-isyarat non linguistic untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada komunikan (Sugiyono, 2005:120). Artinya berbicara berarti tidak masuk dalam komunikasi non verbal ini.

Kecemasan berbicara juga tergolong dalam kecemasan sosial yakni merupakan perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh rasa malu yang disertai oleh kejanggalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari kecemasan sosial, (Supriyo, 2008:77). Sedangkan menurut (Tarigan, 1998:80) menyatakan bahwa kecemasan berbicara yaitu keterampilan menyampaikan pesan melalui bahasa lisan seseorang yang telah dipengaruhi rasa cemas karena khawatir, takut, gelisah, dengan kata lain bekerja di bawah pengawasan orang lain.

Dengan demikian dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara merupakan perasaan tertekan atau keadaan tidak nyaman yang dialami individu dan bersifat sementara pada saat menyampaikan dan

menanggapi pesan secara lisan di depan orang banyak. Hal ini ditandai dengan reaksi fisik dan psikis.

2.4.2 Faktor-faktor kecemasan berbicara di Depan Kelas

Menurut (Tarigan, 1998:82-85) seseorang mengalami kecemasan berbicara karena berbagai hal:

1. Tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Dalam hal ini individu tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan. Individu tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar, dalam hal ini ia menghadapi sejumlah ketidakpastian. Apabila individu mempunyai pemikiran bahwa “saya tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu”, maka dengan cara seperti itu individu tidak akan memiliki kepercayaan diri. Tanpa kepercayaan diri, ia akan gagal. Sedangkan kegagalan akan memperburuk lagi citra dirinya dan seterusnya.

2. Individu tahu jika ia akan dinilai.

Berhadapan dengan penilaian akan membuat orang merasa *nervous*. Penilaian dapat mengangkat dan menjatuhkan harga diri seseorang. Tetapi pada umumnya orang yang kepercayaan dirinya kurang akan mengalami drop mental apabila tahu dirinya akan dinilai oleh orang lain.

3. Individu berhadapan pada situasi asing dan ia tidak siap.

Individu diminta berbicara di hadapan khalayak yang tidak ia kenal dan mereka tidak mengenalnya, atau ia harus berbicara tentang persoalan yang

sama sekali tidak dikuasainya, atau ia tidak mempunyai cukup waktu untuk membuat persiapan

2.4.3 Indikator Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Dalam penjelasan yang terdapat dalam (Lynn, 2008:9) menerangkan bahwa indikator seseorang mengalami kecemasan dalam berbicara adalah jantung berdebar-debar dan telapak tangan berkeringat. Sedangkan terdapat pendapat lain yang menjelaskan indikator atau ciri-ciri dalam kecemasan berbicara. Menurut (Tarigan, 1998:81) perwujudan kecemasan berbicara antara lain:

1. Detak jantung sangat cepat
2. Napas terengah-engah
3. Mulut kering dan suka menelan
4. Ketegangan otot dada,tangan,leher,dan kaki.
5. Tangan atau kaki bergetar
6. Suara bergetar dan parau
7. Berbicara sangat cepat dan tidak jelas
8. Tidak sanggup mendengar dan berkonsentrasi
9. Lupa atau ingatan hilang.

Selanjutnya terdapat pendapat lain yang menyebutkan tentang indikator kecemasan berbicara yaitu:

1. Cemas jika kehilangan kontrol atas dirinya bila berada ditempat ramai dan tanpa disadari individu yang bersangkutan akan merasa jatuh pingsan

2. Cemas jika memperlihatkan ketidakmampuannya, sehingga merasa terganggu, maka individu bersangkutan merasa rendah diri, merasa bersalah dan membenci diri sendiri
3. Pada umumnya, keadaan cemas yang relatif ringan, bersifat self limiting (sembuh sendiri) dan dapat teratasi dengan berjalannya waktu.
(Supriyo,2008:79).

2.4.4 Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Kecemasan secara umum adalah sesuatu yang wajar yang dialami oleh setiap orang ketika dalam posisi terancam. Wajar yang dimaksud adalah perasaan cemas adalah suatu bentuk respon terhadap apa yang terjadi, maka apabila seseorang menghadapi posisi yang bisa dianggap bahaya dan mungkin mengancam dirinya maka ego langsung bisa bertindak untuk langsung mengambil keputusan yang tepat untuk menyelamatkan diri dan menghindari dari hal yang buruk. Tetapi pada beberapa orang mengalami masalah dengan dirinya yang berkaitan dengan kecemasan. Dalam hal ini adalah kecemasan dalam berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa khususnya pada siswa kelas VII. Untuk mereka yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas disebabkan karena mereka tidak siap dan merasa takut apabila apa yang diungkapkan salah serta merasa khawatir apabila yang dikatakan ditertawakan oleh teman-temannya. Adapun indikator siswa yang mengalami kecemasan berbicara. Menurut (Tarigan,1998:81) perwujudan kecemasan berbicara antara lain:

1. Detak jantung sangat cepat

2. Napas terengah-engah
3. Mulut kering dan suka menelan
4. Ketegangan otot dada,tangan,leher,dan kaki.
5. Tangan, kaki, dan suara bergetar
6. Berbicara sangat cepat dan tidak jelas
7. Tidak sanggup mendengar dan berkonsentrasi
8. Lupa atau ingatan hilang.

Dari beberapa indikator yang telah disebutkan di atas, kecemasan berbicara yang dialami oleh beberapa siswa dapat diberikan salah satu layanan yang terdapat dalam bimbingan konseling. Layanan yang digunakan adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Dimana penerapan layanan dan teknik tersebut memiliki beberapa tujuan yang sama yaitu diantaranya melatih kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan melatih siswa agar tampil percaya diri di depan banyak orang.

2.5 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Role Playing*

Pada sub bab ini akan dibahas mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, teori yang akan dibahas mengenai layanan bimbingan kelompok meliputi: pengertian layanan bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, komponen bimbingan kelompok, serta prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok. Sedangkan dalam teknik *role playing* teori yang akan dibahas meliputi: hakekat *role playing*, tujuan *role playing*, manfaat *role playing*, jenis *role playing*, dan prosedur pelaksanaan *role playing*.

2.5.1 Layanan Bimbingan Kelompok

2.5.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan dan konseling merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa untuk mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dalam dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya seperti pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi, dan potensi-potensi yang unik dari individu yang bersangkutan. Terdapat beberapa layanan di dalam bimbingan konseling untuk membantu siswa salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Prayitno (2004:309) menyatakan bahwa bimbingan kelompok ialah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok.

Romlah (2001:3) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Sedangkan Menurut Gazda (dalam Prayitno dan Erman Amti, 2004: 309-310) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa “bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Kegiatan bimbingan kelompok berupa penyampaian informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi, penyesuaian diri, dan masalah hubungan antar pribadi.

Sedangkan menurut Sukardi (2008:64) layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Bimbingan kelompok juga dapat diartikan sebagai pelayanan bimbingan yang diberikan kepada lebih dari satu orang pada waktu yang bersamaan (Winkel, 2004:563).

Wibowo (2005:17) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Kegiatan bimbingan kelompok akan berjalan efektif apabila dalam proses kegiatan pelaksanaan terdapat dinamika kelompok yang muncul dari anggota kelompok. Dinamika kelompok merupakan keaktifan siswa dalam proses kegiatan. Prayitno (1995:178) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, dalam proses kegiatan bimbingan kelompok semua peserta dapat aktif, saling menjalin interaksi, keterbukaan untuk mengeluarkan pendapat, memberi saran, menanggapi, dan lain sebagainya.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang diberikan kepada siswa untuk membantu siswa mengembangkan, menyalurkan, dan mengoptimalkan kemampuan dan potensi-potensi yang dimilikinya melalui

kegiatan yang berbentuk kelompok yang dilakukan oleh anggota kelompok dan pemimpin kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu dengan adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, saran, dan sebagainya dimana pemimpin kelompok sebagai pendukung untuk menyediakan informasi-informasi kepada siswa agar dapat menjalankan perkembangan siswa secara optimal.

2.5.1.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Seperti halnya layanan bimbingan dan konseling yang lain, dalam layanan bimbingan kelompok pun memiliki tujuan. Menurut Prayitno (2004:2) bahwa tujuan dari bimbingan kelompok ada dua, yaitu tujuan khusus dan tujuan umum. Tujuan umum layanan BKp adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Sedangkan tujuan umum dari BKp adalah membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (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.

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh (Prayitno, 1995 : 178) adalah :

- 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 bimbingan kelompok adalah untuk memberi informasi dan data untuk mempermudah pembuatan keputusan dan tingkah laku (Wibowo, 2005 : 17). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah melatih siswa agar dapat lebih berani dan percaya diri tampil di depan orang lain khususnya dalam bentuk kelompok untuk saling bertukar pikiran, mengeluarkan ide/ gagasan/ pikiran yang ingin disampaikan, melatih bersosialisasi dengan orang lain, menjalin komunikasi yang lebih baik, melatih kontrol emosi, bertenggang rasa, belajar menghargai orang lain, mampu untuk bertenggang rasa, dan mengutamakan kepentingan bersama dengan prosedur yang ada.

2.5.1.3 Asas- Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Munro, dkk (dalam Prayitno, 2004 : 14) dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok terdapat beberapa asas yang perlu diterapkan oleh pemimpin kelompok, yaitu: (a) asas kesukarelaan; (b) asas keterbukaan, (c) asas kegiatan; (d) asas kenormatifan; dan (e) asas kerahasiaan.

Dari masing-masing asas yang terdapat dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok di atas akan diuraikan sebagai berikut:

- a) Asas kesukarelaan, yaitu kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan tersebut, anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
- b) Asas keterbukaan, yaitu semua anggota dapat terbuka menampilkan diri secara spontan tanpa rasa takut, malu, ragu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok. Keterusterangan dan kejujuran dari anggota kelompok dalam menyampaikan atau memberi masukan maupun menanggapi pendapat teman lain akan menciptakan suasana yang hangat dan intensif. Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- c) Asas kegiatan, yaitu para anggota diminta berperan aktif dalam mengikuti kegiatan, yaitu anggota diminta mengeluarkan dan menanggapi pendapat teman serta memberi masukan yang dilakukan dalam bentuk diskusi. Sehingga diharapkan peran dari semua anggota kelompok dapat menciptakan dinamika kelompok untuk memperkaya isi bahasan agar masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa.

- d) Asas kenormatifan, yaitu semua anggota dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok wajib menaati norma-norma yang berlaku, baik dalam cara berkomunikasi, bertatakrama, dan dalam mengemas isi bahasan. Semua anggota kelompok saling menghormati dan menghargai pendapat teman dan tidak boleh menyinggung maupun menyakiti hati anggota kelompok lain. Apapun yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
- e) Asas kerahasiaan, yaitu segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

2.5.1.4 Komponen Bimbingan Kelompok

Prayitno (1995:35-36) komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya terdapat pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Berikut akan dijelaskan lebih rinci:

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok memiliki peranan penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

b. Anggota kelompok

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut.

2.5.1.5 Prosedur Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004:18) dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, terdapat tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan. Tahapan-tahapan bimbingan kelompok tersebut sebagai berikut:

- a. Tahap Pembentukan, yaitu tahapan yang membentuk kerumunan sejumlah individu dari menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
- b. Tahap Peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
- c. Tahap Kegiatan, yaitu tahap dimana dalam kegiatan ini membahas topik-topik tertentu pada bimbingan kelompok atau mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.
- d. Tahap Pengakhiran, yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

2.5.1.6 Teknik-Teknik dalam Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan. Menurut Romlah (2001 : 87-123) teknik-teknik dalam bimbingan kelompok yaitu:

1. Teknik pemberian informasi (*expository technique*)
2. Diskusi kelompok
3. Teknik pemecahan masalah (*problem-solving techniques*)
4. Permainan peranan (*role playing*)
5. Permainan simulasi (*simulation games*)
6. Karyawisata (*fiel trip*)
7. Teknik penciptaan suasana kekeluargaan (homeroom)

Dari beberapa teknik yang telah disebutkan diatas, peneliti akan mencoba menggunakan teknik *role playing* sebagai teknik pendukung dalam pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami oleh siswa. Selanjutnya peneliti akan mencoba menjelaskan lebih mendalam mengenai teknik *role playing*

2.5.2 Teknik Bermain Peran (*Role Playing*)

2.5.2.1 Pengertian Bermain Peran (*Role Playing*)

Role playing merupakan suatu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok/ individu. Menurut Fogg 2001 (dalam Huda, 2014 : 208-209) *role playing* atau bermain peran adalah sejenis permainan gerak yang di dalamnya ada tujuan, aturan, dan *edutainment*.

Sedangkan Bernet 1963 (dalam Romlah, 2001 : 99) mengemukakan bahwa permainan peran adalah suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya.

Corsini (dalam Romlah, 1994: 48) mengemukakan bahwa permainan peranan dapat dipergunakan: (1) sebagai alat untuk mendiagnosis dan memahami seseorang dengan cara mengamati perilakunya waktu memerankan secara spontan kejadian yang terjadi di dalam kehidupan yang sebenarnya; (2) sebagai media pengajaran, melalui proses modeling anggota kelompok dapat mempelajari keterampilan-keterampilan hubungan antarpribadi melalui pengamatan terhadap berbagai macam cara pemecahan masalah; (3) sebagai metode pelatihan untuk melatih keterampilan-keterampilan tertentu, melalui keterlibatan secara aktif di dalam proses permainan peranan anggota kelompok dapat mengembangkan pengertian-pengertian baru dan mempraktekkan keterampilan-keterampilan. *Role playing* merupakan permainan peranan yang termasuk dalam psikodrama. Seperti yang dijelaskan oleh Corey dalam Romlah (2001: 107) menjelaskan psikodrama yakni permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa role playing merupakan suatu teknik yang terdapt dalam

layanan bimbingan konseling dimana proses pembelajaran dilakukan dengan memainkan suatu peranan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan individu agar dapat memahami dan mengubah perilaku yang tidak sebenarnya menjadi yang sebenarnya.

2.5.2.2 Kelebihan Bermain Peran (Role Playing)

Keuntungan teknik permainan peranan secara garis besar dapat dikelompokkan kedalam tiga hal, yaitu: memberi kesempatan pengungkapan sikap dan perasaan secara positif dan aman, mengaitkan apa yang dipelajari di sekolah dengan yang terjadi di dunia luar sekolah (masyarakat), dan memberi motivasi siswa untuk belajar karenan memberikan balikan yang langsung dan cepat. Keuntungan permainan peranan dapat dirangkum sebagai berikut :

1. Memberi kesempatan siswa untuk mengekspresikan perasaan-perasaan yang tersembunyi
2. Memberi kesempatan kepada siswa untuk mendiskusikan masalah-masalah dan isu-isu tersembunyi
3. Memberi kesempatan kepada siswa untuk ikut merasakan yang dirasakan orang lain dan memahami motivasinya
4. Memberikan latihan berbagai jenis perilaku
5. Menggambarkan masalah-masalah sosial umum dan dinamika interaksi kelompok baik secara formall maupun informal

6. Menghidupkan penyajian deskripsi akademik materi pelajaran dan informasi bimbingan
7. Memberi kesempatan bagi siswa-siswa yang kurang pandai berbicara dan menekankan pentingnya ungkapan non-verbal, dan respons-respons emosional
8. Memotivasi siswa dan efektif karena siswa aktif
9. Memberikan balikan yang cepat baik bagi siswa maupun fasilitator
10. Berpusat pada siswa dan memenuhi; kelompok dapat mengontrol isi atau bahan yang dipelajari dan kecepatan belajar kelompok
11. Menghilangkan kesenjangan antara yang diajarkan di sekolah dengan yang terjadi di kehidupan yang sebenarnya
12. Dapat merubah sikap
13. Memungkinkan pelatihan/pengajaran di bawah control perasaan dan emosi (Romlah, 1994: 58-59).

2.5.2.3 Kelemahan Metode Role Playing

Kelemahan teknik permainan peranan biasanya berkisar pada tiga bidang, yaitu: suasana dan adat kebiasaan proses belajar mengajar di kelas; ketepatan dan relevansi tentang apa yang dipelajari dan tingkat sejauh mana guru atau fasilitator harus mengontrol apa yang dipelajari siswa; dan sumber baik yang berupa orang,

ruang dan waktu. Secara rinci permainan peranan mempunyai potensi kelemahan sebagai berikut:

1. Fasilitator kehilangan control tentang apa yang dipelajari, dan urutan bagaimana materi itu harus dipelajari.
2. Penyederhanaan materi dapat menyebabkan salah arah
3. Memerlukan banyak waktu
4. Memerlukan sumber-sumber lain; orang, ruang hal-hal khusus yang belum tentu tersedia
5. Bergantung pada kualitas fasilitator dan siswa
6. Pengaruhnya mungkin dapat menimbulkan penarikan diri atau gejala-gejala mempertahankan diri
7. Mungkin dipandang terlalu bersifat “main-main” dan terlalu membuang-buang waktu
8. Kemungkinan dapat mendominasi belajar dengan hal-hal yang tidak menyangkut teori yang padat dan fakta
9. Bergantung pada apa yang sudah diketahui siswa (Romlah, 1994: 60).

2.5.2.4 Manfaat Teknik *Role Playing*

Menurut Corsini sebagaimana yang dikutip oleh Romlah (1994:48) mengemukakan *role playing* dapat dipergunakan:

1. Sebagai alat untuk mendiagnosis dan memahami seseorang dengan cara mengamati perilakunya waktu memerankan secara spontan kejadian yang terjadi didalam kehidupan sebenarnya
2. Sebagai media pengajaran, melalui proses modelling anggota kelompok dapat mempelajari keterampilan-keterampilan hubungan antar pribadi melalui pengamatan terhadap berbagai macam cara pemecahan masalah
3. Sebagai metode pelatihan untuk melatih keterampilan-keterampilan tertentu, melalui keterlibatan secara aktif di dalam proses permainan peranan anggota kelompok dapat mengembangkan pengertian-pengertian baru dan mempraktekkan keterampilan-keterampilannya.

2.5.2.5 Jenis- jenis Role Playing

Shaw, dkk (1980) dalam (Romlah, 1994: 55-58) menyebutkan terdapat dua jenis role playing yaitu permainan peranan terstruktur dan permainan peranan tidak terstruktur. Berikut akan dijelaskan lebih lanjut mengenai dua jenis role playing.

a. Permainan Peranan Terstruktur (Structured Role Playing)

Di dalam permainan peranan terstruktur ini fasilitator menentukan struktur permainan dan menjelaskannya kepada peserta. Peserta diberi instruksi mengenai hubungan antara pemeran utama dengan pemeran-pemeran lain, sifat-sifat pemain, situasi yang akan dimainkan, dan hal-hal lain yang terkait di dalamnya.

b. Permainan Peranan Tidak Terstruktur (Unstructured Role Playing)

Permainan peranan tidak terstruktur adalah permainan peranan dimana hubungan antara pemeran utama dengan pemeran lainnya tidak ditentukan oleh fasilitator tetapi oleh para anggota kelompok. Peranan fasilitator ialah membantu anggota kelompok merumuskan ciri-ciri penting dari situasi atau masalah yang akan dimainkan, dan menciptakan interaksi yang akan membantu memperluas wawasan anggota terhadap masalah yang akan dimainkan.

2.5.2.6 Prosedur Pelaksanaan Teknik *Role Playing* Terstruktur

Menurut Romlah (1994: 57), prinsip-prinsip pokok yang perlu diperhatikan

dalam *role playing* terstruktur adalah :

1. Merumuskan tujuan khusus yang berupa perilaku yang didasarkan pada hasil pengamatan, wawancara, analisis data yang ada, analisis kebutuhan-kebutuhan kelompok secara umum
2. Mengidentifikasi masalah-masalah yang ada hubungannya dengan tujuan yang ingin dicapai
3. Membuat petunjuk untuk pemegang peran, pengamat, peserta permainan lain
4. Membuat format untuk bahan diskusi tentang masalah-masalah pokok yang dihadapi kelompok.

Sedangkan tahap pelaksanaan *role playing* diungkapkan oleh Cherif & Somervill (1998) sebagaimana dikutip oleh Jarvis (2002:3) yaitu "*role playing activities can be divided into four stages (a) preparation and explanation of the*

activity by the teacher, (b) student preparation of the activity, (c) the role-playing, and (d) the discussion or debriefing after the role-play activity". Beberapa langkah dalam *role playing* adalah persiapan dan penjelasan mengenai konsep *role playing* oleh guru, persiapan dari siswa sebelum melaksanakan *role playing*, pelaksanaan *role playing* dan diskusi atau uraian mengenai kegiatan *role playing* yang telah dilaksanakan.

Dari kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa prosedur teknik *role playing* secara garis besar sebagai berikut: persiapan dan penjelasan dari pemimpin kelompok, persiapan siswa melaksanakan *role playing*, pelaksanaan *role playing* dan diskusi mengenai kegiatan *role playing* yang telah dilaksanakan. Adapun secara terperinci, prosedur pelaksanaan teknik *role playing* terstruktur adalah:

1. Persiapan, pada tahap ini yang perlu dilakukan adalah (a) menentukan topik, (b) membuat garis besar cerita, dan (c) membuat skenario.
2. Pelaksanaan, hal-hal yang dilakukan adalah (a) menciptakan *rapport* (hubungan baik), (b) melakukan tanya jawab, (c) menentukan kelompok bermain, dan (c) menjelaskan tugas kelompok penonton.
3. Evaluasi dan diskusi, pada tahap evaluasi dan diskusi, konselor melakukan evaluasi bersama sama tentang (a) perasaan para pemain, (b) alur cerita, (c) kesesuaian pemain dengan karakter yang dibawakan, (d) jalan keluar dari cerita, (e) perilaku yang patut dicontoh.
4. Ulangan, kegiatan *role playing* dilakukan jika kegiatan tersebut masih belum mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2.6 Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing*

Kecemasan berbicara adalah kecemasan yang dialami oleh individu pada saat berbicara, entah itu berbicara di depan orang banyak ataupun sekedar tatap muka dengan satu orang. Individu yang mengalami kecemasan berbicara tidak akan sanggup untuk mengeluarkan pendapat, ide, perasaan, ataupun gagasan yang dimilikinya. Kondisi seperti ini akan berdampak buruk apabila tidak segera ditangani karena akan menghambat proses perkembangan pada orang yang mengalaminya. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara biasanya memiliki gejala-gejala yang tampak ketika sedang berbicara di depan orang banyak. Menurut (Ramaiah, 2003: 27-29) gejala-gejala kecemasan yaitu kejengkelan umum, sakit kepala dan gemeteran.

Layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan mengembangkan kemampuan sosial siswa. Lebih lanjut bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada siswa untuk mengembangkan, menyalurkan dan mengoptimalkan kemampuan dan potensi-potensi yang dimilikinya melalui kegiatan yang berbentuk kelompok. Sedangkan teknik *role playing* menurut Bernet 1963 (dalam Romlah, 2001: 99) adalah suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian-pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi-situasi paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya. Sedangkan *role playing* berfungsi untuk mendiagnosis dan memahami seseorang dengan cara mengamati perilakunya waktu memerankan secara spontan, sebagai media pengajaran, dan

sebagai metode pelatihan. Teknik ini dipilih sebagai teknik pendukung untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas dengan subyek siswa yang dapat dipandang bahwa mereka lebih tertarik melakukan suatu pembelajaran yang tidak monoton yaitu dengan memerankan suatu peranan tertentu yang seolah-olah sedang bermain tetapi kenyataannya mereka sedang berlatih dan belajar tentang suatu hal.

Dalam penelitian ini dalam upaya mengurangi kecemasan berbicara pada siswa dilakukan dengan mengefektifkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Tahap atau prosedur bimbingan kelompok menurut (Stanford: 1977, dan Corey:1988) dalam Tatiek Romlah (2001: 68-82) adalah sebagai berikut:

1. Tahap Orientasi

Tahap orientasi atau tahap inisiasi atau tahap penciptaan aman adalah tahap awal kelompok di mana para anggota kelompok merasa tidak aman, cemas berada dalam situasi baru, dan mengetahui apa yang akan terjadi dalam kelompok. Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok dapat saling mengenal satu sama lain, dan mengembangkan kepercayaan anggota kelompok. Sedangkan peranan pemimpin kelompok dalam tahap orientasi adalah:

- a. Menjelaskan kepada anggota kelompok aturan-aturan umum dan cara-cara untuk berpartisipasi secara aktif dalam kelompok sehingga dapat tercapai kelompok yang produktif.
- b. Membantu anggota kelompok agar dapat mengenal pemimpin kelompok dan sesama anggota yang lain.

c. Menjadi model bagi anggota kelompok

2. Tahap pembinaan norma dan tujuan kelompok

Tahap ini merupakan tahap yang penting dalam pengembangan kelompok, karena akan memberi arah pada perkembangan kelompok menuju kelompok yang produktif. Artinya, dalam tahap ini merupakan tahap pembentukan sikap pada anggota kelompok dimana anggota kelompok mulai memasuki kegiatan bimbingan kelompok. Adapun norma yang harus dipatuhi dalam tahap pembinaan norma dan tujuan kelompok adalah tanggung jawab kelompok, responsif terhadap anggota kelompok dan menghargai pendapat dari anggota kelompok yang lain, saling ketergantungan dan bekerjasama, pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan keputusan bersama, dan masalah yang timbul harus diselesaikan dan diatasi.

3. Tahap mengatasi pertentangan-pertentangan dalam kelompok

Tahap dimana masalah mulai muncul seperti perbedaan pendapat dan sikap egois yang mulai muncul. Sedangkan peranan pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah:

- a. Memberi penjelasan pada kelompok bahwa konflik dapat merupakan kekuatan yang positif.
- b. Memberi bantuan dan keyakinan pada anggota kelompok yang merasa cemas terhadap ungkapan konflik secara terbuka.
- c. Pemecahan masalah tidak mengandalkan pada kekuasaan tetapi mengajarkan pada anggota bagaimana cara pengambilan keputusan secara bersama dan adil.

- d. Mendengarkan anggota kelompok
- e. Memberikan respon terhadap perasaan yang diungkapkan oleh anggota kelompok.

4. Tahap Produktivitas

Tahap dimana kelompok telah tumbuh menjadi suatu tim yang produktif dan dapat berinteraksi secara efektif. Peranan pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah membantu kelompok meningkatkan keterampilan-keterampilan yang sudah dimiliki.

5. Tahap mengakhiri kelompok

Tahap mengakhiri kelompok atau terminasi adalah tahap dimana kegiatan di akhiri dan anggota kelompok merasa sudah tidak memerlukan bantuan lagi karena masalah sudah terselesaikan. Peranan pemimpin kelompok dalam tahap terminasi adalah:

- a) Menyiapkan anggota kelompok untuk menghadapi tahap terminasi dengan memberikan penjelasan bahwa kelompok akan segera diakhiri.
- b) Membantu anggota kelompok untuk merangkum pengalaman-pengalamannya.
- c) Membantu kelompok untuk memahami pengalaman yang diperoleh dapat mengubah pribadi seseorang, dan pengaruh ini akan tetap meskipun kelompok telah berakhir.
- d) Membantu anggota kelompok untuk menjadi diri sendiri

- e) Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengucapkan salam perpisahan dan mengutarakan hal-hal yang ingin diungkapkan selama proses kelompok berlangsung.

2.7 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2012: 91).

Kecemasan berbicara adalah kecemasan yang dialami oleh individu pada saat berbicara, entah itu berbicara di depan orang banyak ataupun sekedar tatap muka dengan satu orang. Individu yang mengalami kecemasan berbicara tidak akan sanggup untuk mengeluarkan pendapat, ide, perasaan, ataupun gagasan yang dimilikinya. Kondisi seperti ini akan berdampak buruk apabila tidak segera ditangani karena akan menghambat proses perkembangan pada orang yang mengalaminya. Faktor-faktor yang menghambat individu mengalami kecemasan berbicara dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adalah tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki, tidak tahu apa yang akan dibicarakan, tidak siap dalam menerima lingkungan. Adapun ciri-ciri individu yang mengalami kecemasan berbicara yaitu pengucapan kata yang tidak jelas, berbicara kurang lancar, muncul keringat dingin, badan gemetar, dan tidak dapat berkonsentrasi.

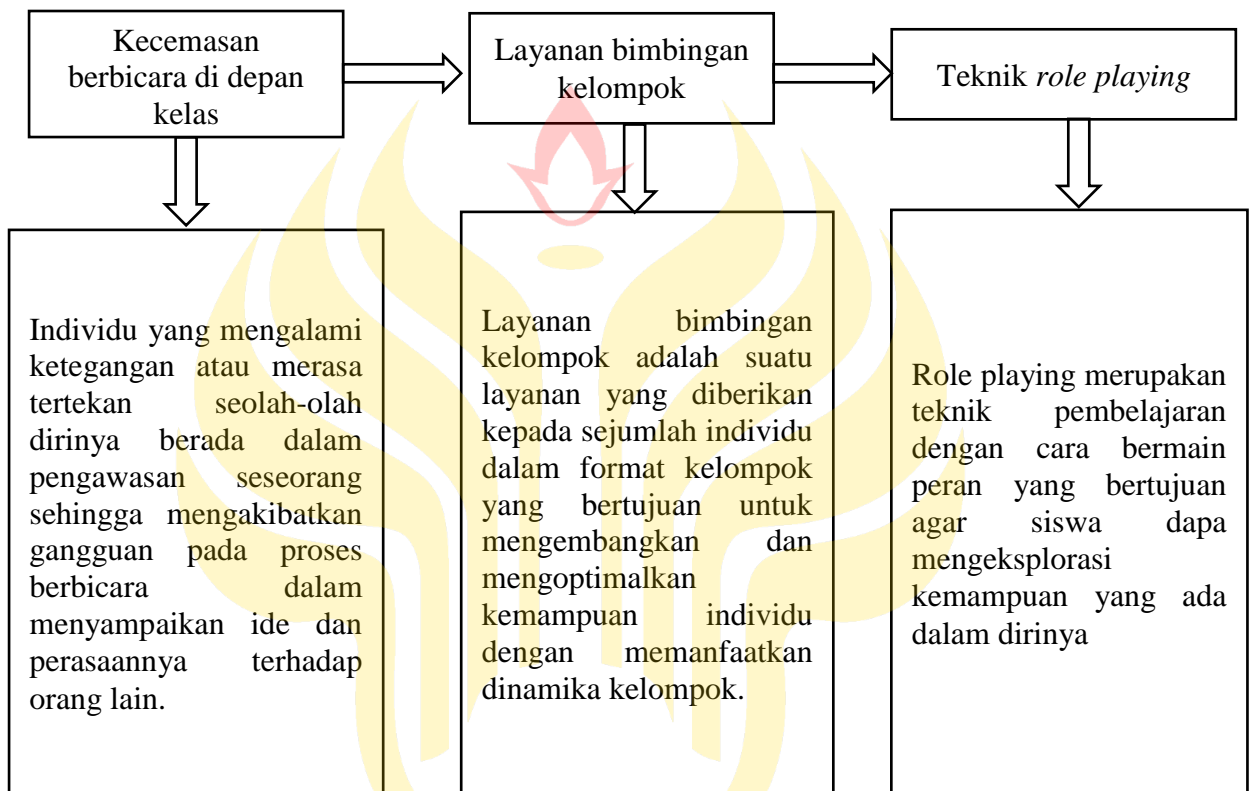
Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan berbicara adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. Layanan bimbingan kelompok merupakan kegiatan kelompok yang mengarahkan

untuk berdiskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial dan untuk mencapai tujuan bersama. Sedangkan teknik *role playing* adalah salah satu teknik dalam bimbingan konseling yang memiliki tujuan untuk melatih dan mengoptimalkan perkembangan individu agar dapat lebih mengeksplorasi keterampilan dirinya dengan cara memainkan peranan tertentu. Dengan demikian, penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* diharapkan dapat membantu siswa untuk melatih keterampilan berkomunikasi khususnya dalam berkomunikasi khususnya berbicara dan mengembangkan sikap sosialnya agar lebih optimal.

Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* yang tepat akan memberikan dampak yang positif bagi siswa yang mengalami kecemasan berbicara, karena pada teknik *role playing* dapat melatih siswa untuk memperagakan dirinya bahwa apa yang dilakukan adalah layak dan benar. *Role playing* juga bertujuan untuk memberikan rangsangan kepada siswa agar dapat memerankan dirinya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

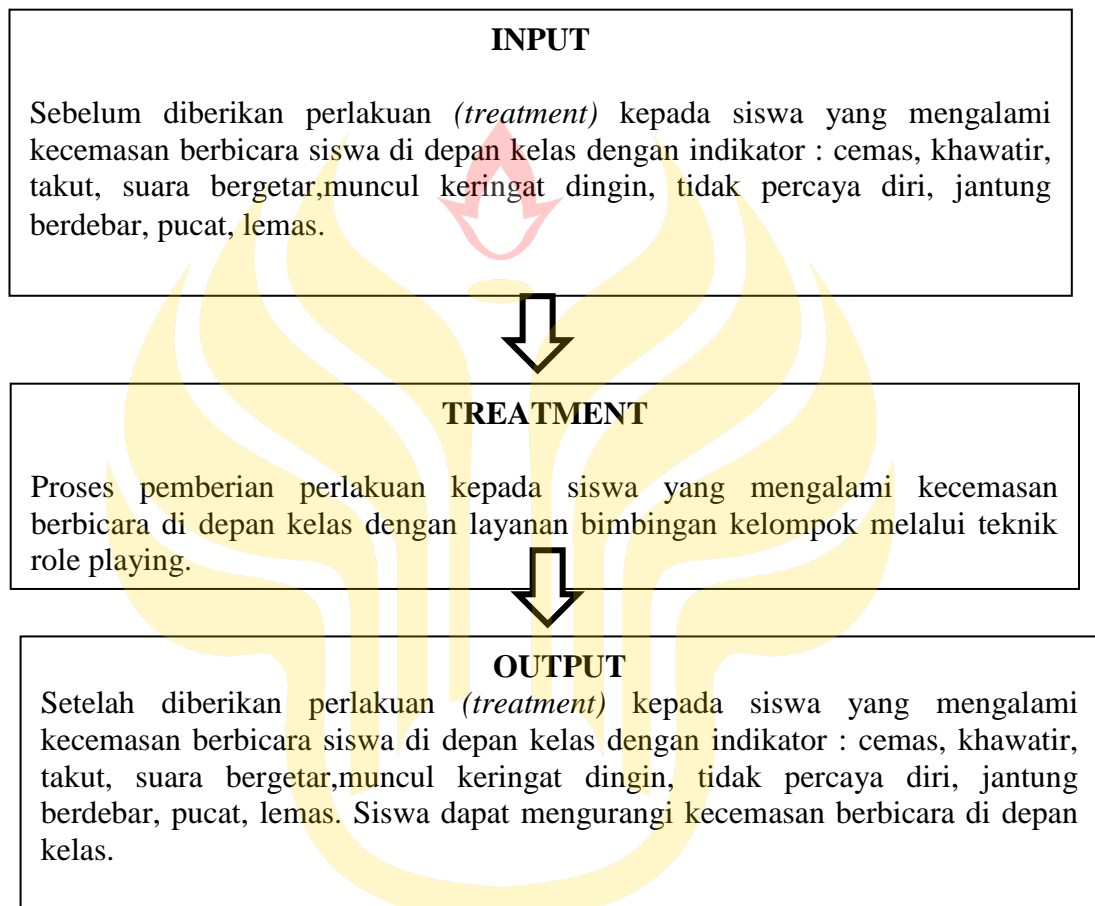
Berdasarkan paparan diatas maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif untuk kecemasan berbicara siswa. Dari deskripsi tersebut, dapat dibuat skema sebagai berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir Teoritis



Selain kerangka berpikir penelitian yang telah disajikan diatas, maka dibawah ini akan disajikan kerangka berpikir secara teoritis. Berikut skema kerangka berpikir secara teoritis.

Gambar 2.2
Kerangka Berpikir Penelitian

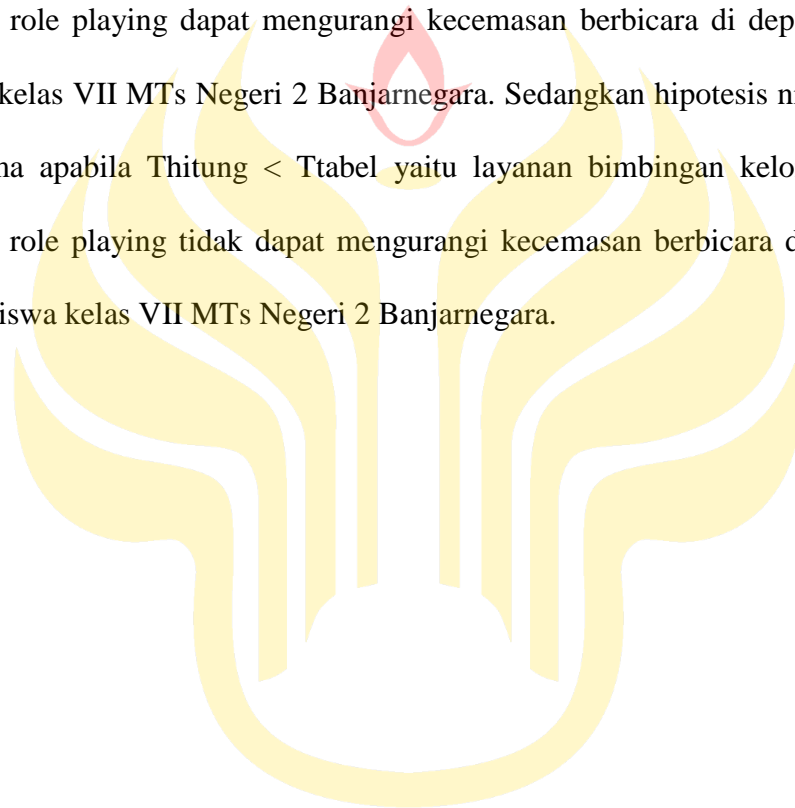


2.8 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono, 2010: 96). Berdasarkan permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu, “layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing efektif untuk mengurangi

kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara”.

Peneliti mengajukan hipotesis kerja (H_a) yang akan diterima apabila hasil uji wilcoxon pada $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII MTs Negeri 2 Banjarnegara. Sedangkan hipotesis nihil (H_0) akan diterima apabila $T_{hitung} < T_{tabel}$ yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing tidak dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII MTs Negeri 2 Banjarnegara.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara Banjarnegara tahun ajaran 2016/2017, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Kecemasan berbicara siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* 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 diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* termasuk dalam kategori yang rendah. Hal ini ditunjukkan dari indikator-indikator skala kecemasan berbicara 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 teknik *role playing* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Berdasarkan hasil analisis dan proses pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa mengalami perubahan yang cukup signifikan yaitu penurunan kecemasan berbicara.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan proses penelitian yang dilakukan di MTs Negeri 2 Banjarnegara, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1) Bagi Guru

Bagi guru bimbingan dan konseling di MTs Negeri 2 Banjarnegara agar dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* dengan optimal terutama untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Selain itu, diharapkan guru BK mampu menjalin hubungan yang lebih dekat lagi dengan siswa agar siswa merasa nyaman.

2) Bagi kepala sekolah, untuk dapat memotivasi Guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas atau dengan menggunakan layanan lain.

3) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan kajian awal untuk meneliti tentang efektifitas layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali. 1993. *Strategi Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Arsjad, G Maidar dan Mukti. 1998. *Pembinaan Kemampuan Berbicara Bahasa Indonesia*. Jakarta : Erlangga.
- Aswida, Wela dkk. 2012. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa*. UNP. <http://ejournal.unp.ac.id>
- Atkinson, et al. 1999. *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga.
- Azwar, Saifudin. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Gibson, Robert. L & Marianne. H. Mitchell. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Harimurti, Kridalaksana. 1996. *KUBI*. Jakarta: Balai pustaka.
- Huda, Miftahul. 2014. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Itsna, Maharuddin. 2011. *Seni Berpidato dalam Bahasa Inggris*. Yogyakarta: Immortal Publisher.
- Jarvis, Lori dkk. 2002. *Role-Playing as a Teaching Strategy*. Journal. Strategies for Application and Presentation Staff Development and Presentation.
- Kartini, Kartono. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ketut Sukardi, Dewa dan Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta

- Lynn, Dorothy dan Jessica Selasky. 2008. *Mastering Public Speaking*. Yogyakarta: Luna Publisher
- Nevid. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (dasar dan profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Purwati, Sri dkk. 2012. *Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Fun Game untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.
- Rakhmat Jalaludin. 2004. *Retorika Modern Pendekatan Praktis*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Romlah, Tatiek. 1994. *Permainan Peranan sebagai Salah Satu Alternatif Teknik Pengenalan Karir di Sekolah Dasar*. Malang : DEPDIKBUD IKIP MALANG FIP
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. 2005. *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang : UNNES Press.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Jakarta: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Jakarta: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suprpto, Agus. 2012. *Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi (Apprehensive Communication) Melalui Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas VIII-C SMP Negeri 7 Semarang*. Skripsi (tidak diterbitkan) Semarang : UNNES.

- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. CV. Nieuw Setapak.
- Tarigan,Djago,dkk. 1998. *Materi Pokok Pendidikan Bahasa Indonesia 1*. Jakarta :
DEPDIKBUD
- Tarigan,Henry Guntur.2008. *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*.
Bandung : Angkasa.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang :
UNNES Press.
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi
Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG