



Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Siswa

Ab Mayu Jk¹, Okky Anas Azizi², Muhammad Putra Dinata Saragi³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

E-mail: candraabimanyu398@gmail.com, okkyanas1@gmail.com, dinatasaragi@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-03-12 Revised: 2023-04-10 Published: 2023-05-01 Keywords: <i>Anxiety;</i> <i>Group Guidance;</i> <i>Communication.</i>	This study aims to determine the effectiveness of group guidance in reducing anxiety in communicating in public in students. This is a pre-experimental design research with the type of One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study is the entire class with a total of 104 students. The technique used in sampling is purposive sampling. In this study the sample taken was students who had anxiety communicating in public, class VII SMPN 2 Siantar District as much as 10% of the population, namely 10 students in class VII SMP. Data analysis was to group data based on variables and types of respondents, stabilize data based on variables of all respondents, using the Wilcoxon Signed Ranks formula. The findings revealed a decrease in communication anxiety in the high category. The findings of group guidance services are effective in reducing public communication anxiety in students. The conclusion in this study is that group guidance services are effective in reducing anxiety in communicating in public in students.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-03-12 Direvisi: 2023-04-10 Dipublikasi: 2023-05-01 Kata kunci: <i>Kecemasan;</i> <i>Bimbingan Kelompok;</i> <i>Komunikasi.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa. Ini adalah penelitian pre eksperimental design dengan jenis One-Group Pretest- Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini yaitu keseluruhan siswa kelas dengan siswa yang berjumlah 104 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik yakni purposive sampling. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa yang mempunyai kecemasan berkomunikasi didepan umum, siswa kelas VII SMPN 2 Kecamatan Siantar sebanyak 10% dari populasi yaitu sebanyak 10 siswa kelas VII SMPN 2 Kecamatan Siantar. Analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menstabilasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, dengan menggunakan rumus Wilcoxon Signed Ranks. Temuan mengungkapkan penurunan kecemasan berkomunikasi dalam kategori tinggi. Temuan dari layanan bimbingan kelompok secara efektif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa.

I. PENDAHULUAN

Sekolah merupakan instansi yang berada dalam lingkup pendidikan. Sekolah menjadi tempat dan wadah bagi siswa guna member kesempatan agar bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya. Untuk itu maka diperlukan komunikasi untuk mendukung berkembangnya bakat dan potensi yang dimiliki siswa. Fuad (2003) mengungkapkan bahwa dunia pendidikan ialah wadah yang dapat melakukan hubungan interaksi dengan orang lain. Pendidikan ialah aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat di dunia. Itu sebabnya pendidikan bersifat universal, yang berarti pendidikan dapat dilakukan oleh siapapun, dimanapun, dan kapanpun. Termasuk dimanapun terdapat masyarakat, maka disitu pula akan terdapat pendidikan. Pendidikan menjadi sebuah tanggung jawab yang

harus diemban bersama baik antara pemerintah, masyarakat, ataupun lingkungan keluarga.

Kecemasan memiliki banyak pengertian, diantaranya adalah segala proses emosi yang tergabung dan tercampur, yang dialami ketika seseorang mengalami tekanan dalam perasaan juga pertentangan batin. Kecemasan umumnya memiliki ciri seperti adanya ketakutan, rasa khawatir, merasa bersalah, kurang percaya diri, terancam, dan lain-lain. Juga terdapat hal lain yang berada di luar kesadaran dan tidak dapat menghindari perasaan yang kurang menyenangkan tersebut (Aqib, 2013). Individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki perilaku seperti tidak berdaya, rasa takut, tidak percaya diri, terancam, dan lain-lain. Kecemasan juga dapat berpengaruh pada objek tertentu, bisa berupa benda dan situasi. Demikian kejadian

yang terjadi di lapangan adalah masih banyak individu yang mengalami kecemasan terutama remaja.

Permasalahan yang biasanya dialami oleh peserta didik ketika melakukan proses pembelajaran adalah timbulnya kecemasan berkomunikasi pada diri siswa. Menurut McCroskey dalam Kurniati (2013), mengungkapkan kecemasan komunikasi dapat diartikan sebagai suatu tingkatan ketakutan atau kekhawatiran seseorang dengan kemampuannya dalam berkomunikasi, yang sudah terjadi maupun yang sedang diantisipasi, dengan orang lain ataupun di hadapan khalayak. Berdasarkan hasil penelitian Wela Aswida, Yasmis Syukur, bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecemasan komunikasi yang dialami siswa sebelum dan sesudah melaksanakan bimbingan kelompok. Hasil yang didapat yaitu kekhawatiran siswa dalam berkomunikasi sebagaimana yang dilakukan saat penelitian, yaitu: 1) Sebelum dilaksanakannya bimbingan kelompok kepada siswa hasilnya adalah 76,76%, 2) Sesudah dilaksanakannya bimbingan kelompok menjadi 49,78%, 3) Dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok, maka tingkat kecemasan siswa dalam berkomunikasi cenderung berkurang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMPN 2 Kecamatan Siantar banyak siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi, terutama di kelas. Ketika guru meminta pendapat dari para siswa, kebanyakan siswa memilih diam dan tidak mengutarakan pendapatnya. Begitupun ketika disuruh maju kedepan dan mempresentasikan tugasnya, banyak yang ragu dan tidak berani berkomunikasi di depan kelas. Hanya beberapa orang saja yang berperan aktif, yang lainnya hanya menjadi pendengar dan memilih diam walau masih kurang mengerti dalam pelajaran yang disampaikan oleh guru. Begitupun paparan dari salah satu siswa, yang lebih memilih menjawab pertanyaan secara tulisan daripada harus menjawab dengan lisan. Karena dengan begitu tidak akan merasa malu, minder, dan juga tidak percaya diri.

Berdasarkan fakta yang didapat dari lapangan tersebut, diperlukan adanya upaya serta peran dalam mengurangi masalah pada kecemasan komunikasi pada siswa. Hal seperti ini apabila dibiarkan dan tidak mendapat penanganan maka dapat mempengaruhi keaktifan siswa yang berpotensi pada prestasi belajarnya di kelas. Dan untuk menolong siswa dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi, guru BK turut andil dan memiliki peran penting guna memberikan

siswa kesempatan untuk mengemukakan ide, saran, dan gagasannya.

Terdapat Sembilan jenis layanan Bimbingan Konseling yang dapat digunakan oleh Guru Bimbingan Konseling ketika melangsungkan kegiatan konseling, yakni layanan orientasi, informasi, penempatan serta penyaluran, penguasaan konten, konseling individual, bimbingan kelompok, konseling kelompok, mediasi, juga konsultasi (Prayitno, 2012). Penggunaan layanan bimbingan konseling kepada siswa berguna dalam menolong siswa mengentaskan masalah yang sedang dialami agar tercapainya tujuan yang hendak dicapai. Menurut Wahyuni (2014), sebagaimana hasil dari penelitiannya mengungkapkan bahwa jenis layanan bimbingan konseling secara efektif dapat mengurangi masalah kecemasan komunikasi di depan umum. Menurut Sukardi (2008), layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang mana dilakukan secara berkelompok dimana siswa atau konseli juga akan melalui dinamika kelompok untuk mendapatkan segala bahan dan narasumber tertentu (khususnya diperoleh dari guru pembimbing atau konselor) yang bermanfaat dalam mendukung aktifitas kehidupan sehari-hari baik secara individu sebagai pembelajaran, anggota keluarga serta masyarakat untuk mempertimbangkan dalam memilih dan mengambil keputusan yang tepat.

Jenis layanan bimbingan kelompok ialah jenis layanan yang memiliki tujuan menolong siswa dalam bentuk kelompok guna memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi, mengoptimalkan kemampuan, minat, bakat, dan potensi dalam diri. Sehingga dapat bersosialisasi dan berinteraksi serta meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi. Untuk itu, diperlukannya peran dari guru BK. Dalam menjalankan tugasnya, guru BK dapat menggunakan layanan Bimbingan kelompok untuk dapat membantu mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa agar melatih kemampuan dan lebih berani untuk berkomunikasi di hadapan khalayak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa.

II. METODE PENELITIAN

Kajian ini dilakukan di SMP N 2 Kecamatan Siantar. Kajian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimental design sebagaimana jenisnya One-Group Pretest-Posttest Design, yakni metode yang jika dalam desain "a" tidak

terdapat pretest, maka dalam desain ini memiliki pretest sebelum diberinya tindakan. Populasi dalam penelitian ini yaitu keseluruhan siswa kelas yang jumlahnya sebanyak 104 siswa. Adapun pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik yakni *purposive sampling*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini ialah siswa yang mempunyai kecemasan berkomunikasi di depan umum, siswa kelas VII yang diambil sebanyak 10% dari populasi yakni berjumlah 10 siswa.

Analisis data ialah membagi kelompok data sesuai dengan variabel serta jenis responden, menstabilasi data sesuai variable yang diperoleh dari seluruh responden, menyajikan data pada tiap-tiap variable yang diteliti, dengan menggunakan perhitungan guna memperoleh jawaban dari rumusan masalah dan juga melakukan perhitungan guna menguji hipotesis yang sudah diajukan. Ketika menganalisis data, yang dilakukan peneliti adalah membandingkan hasil antara pretest dan post test menggunakan cara menghitung hasil sebaran skala kecemasan berkomunikasi siswa. Selanjutnya sesudah data diperoleh, untuk mengetahui hasil efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa yang signifikan, untuk itu peneliti memakai rumus Wilcoxon Signed Ranks Test.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan September pada siswa kelas VII SMPN 2 Kecamatan Siantar. Populasi dengan jumlah 104 siswa dan sampel yang diambil yaitu 10 siswa dengan mengenakan *purposive sampling*. Metode dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan angket. Instrumen penelitian angket sebanyak 25 pertanyaan. Uji coba instrumen mengenakan rumus uji validitas serta realibilitas. Teknik analisis data yang dipakai ialah uji Wilcoxon. Sebagaimana hasil penyebaran instrumen penelitian mengenai kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa kelas VII SMPN 2 diperoleh presentasi kecemasan berkomunikasi pada siswa yang kemudian dikelompokkan dalam tiga kategori sebagaimana akan ditampilkan pada tabel 1 berikut:

Table 1. Kondisi Kecemasan Berkomunikasi Siswa

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	%
Tinggi	75-100	0	0
Sedang	51-74	33	32,4
Rendah	25-50	69	67,6
Total	100	102	100

Kondisi kecemasan berkomunikasi pada siswa sebelum dilakukan perlakuan (pretest) diperoleh 3 siswa yang dikelompokkan ke dalam kategori sedang, dan 7 siswa yang dikelompokkan pada kategori rendah. Selanjutnya, diperoleh perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sesudah dilakukan perlakuan (posttest) yaitu terdapat 7 siswa yang dikelompokkan di kategori sedang dengan presentase 70% dan 3 siswa yang dikelompokkan pada kategori tinggi dengan presentase 30%. Dalam hal ini kondisi kecemasan berkomunikasi dikelompokkan pada kategori sedang, hanya saja masih terdapat beberapa siswa yang dikelompokkan pada kategori rendah. Sehingga apabila hal ini terjadi terus menerus maka dapat berpengaruh pada prestasi siswa dan pihak yang terlibat seperti wali kelas, guru, dan orangtua. Karena berkomunikasi di depan umum amat penting guna lancarnya proses belajar mengajar. Untuk itu, siswa yang dikategori rendah perlu dibimbing dan diberi arahan yang dilakukan secara signifikan sehingga mampu mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa.

Sebagaimana diungkapkan Lazarus dalam Soemardji (2013), kecemasan ialah suatu kondisi atau situasi emosi yang tidak menyenangkan, serta sebuah pengalaman yang samar-samar diikuti bersamaan dengan perasaan yang tak berdaya dan tak menentu. Kecemasan yang dialami oleh seseorang akan menampilkan reaksi fisik seperti ciri-ciri jantung berdetak lebih kencang, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf belakang leher, gelisah atau susah tidur, banyak mengeluarkan keringat, gatal-gatal pada kulit, juga sering buang air kecil (Triantoro, 2012). Kemudian Wood dalam Enjang (2009), mengungkapkan bahwa komunikasi ialah suatu proses sistematis dalam hubungan antar individu dengan memakai beberapa simbol dalam rangka menghasilkan dan menginterpretasikan pengertian. Jadi komunikasi ialah proses interaksi yang dapat dilakukan baik secara verbal guna memahami maksud bagi seseorang dengan yang lainnya.

Menurut Kholisin (2015), kecemasan di depan umum dapat dimaknai sebagai perasaan tak nyaman dan tak mengenakan yang menimbulkan perasaan takut untuk berkomunikasi, berpidato, dan sekedar mengemukakan pendapat dimuka umum secara pribadi maupun kelompok, yang menyebabkan informasi/pesan bisa tersalurkan dengan semourna, seluruhnya masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, serta reaksi tingklah laku secara umum. Penurunan kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok. Terdapat perbedaan dalam kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa sebelum dilakukan bimbingan kelompok dan kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa setelah dilakukan bimbingan kelompok, menampilkan bahwa kecemasan berkomunikasi di depan umum sebelum dan setelah dilakukannya bimbingan kelompok berbeda secara signifikan dan berlangsung secara efektif, sebagaimana terbukti pada pembahasan sebelumnya.

Hal ini membuktikan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok berlangsung secara efektif daripada tidak diberikannya layanan bimbingan kelompok pada siswa. Ditampilkan dengan perbandingan data kecemasan berkomunikasi pada siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan data yang diperoleh setelah melakukan posttest, yakni pada angka 25-50 sebanyak 3 siswa (30%) dan tergolong pada kriteria rendah, daripada saat sebelum diberi perlakuan yaitu pada interval 75-100 sebanyak 70% yaitu tinggi. Jadi, kegiatan belajar mengajar berhubungan dengan kemampuan dan juga potensi peserta didik dalam melaksanakan interaksi sosial, juga dapat berkomunikasi secara efektif, salah satunya dengan berbicara di depan umum. Sebagaimana diperlukannya komunikasi antara guru dengan siswa, wali kelas dengan siswa, siswa dengan orang tua, dan sebagainya. Guru dapat melakukan tanya jawab, ceramah, presentasi, agar siswa mudah dan lebih aktif untuk dapat mengutarakan ide, pendapat, dan gagasannya.

Kemudian, untuk dapat mengetahui adakah perbedaan kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa ketika sebelum dan sesudah dilakukannya bimbingan kelompok tersebut efektif atau tidak dilakukan menggunakan pengujian hipotesis. Pengajuan hipotesis dilaksanakan dengan uji Wilcoxon. Ditemukan bahwa kecemasan berkomunikasi melalui layanan bimbingan kelompok lebih rendah daripada siswa yang tidak diberi layanan bimbingan

kelompok. Artinya, terdapat perbedaan signifikan anraea kecemasan berkomunikasi pada saat sebelum diadakannya bimbingan kelompok melalui pretest, dan sesudah diadakannya bimbingan kelompok melalui posttest.

Kesulitan dalam belajar yang umumnya dihadapi siswa dapat dikurangi dengan layanan bimbingan kelompok. Sebagaimana diungkapkan Hamdun (2013) bahwa bimbingan kelompok didefenisikan sebagai sebuah layanan yang memberikan bantuan dengan maksud untuk mencegah semakin bertambah serta meningkatnya permasalahan atau hambatan berupa kesulitan pada diri konseli (klien). Sependapat dengan Hartinah (2009) yang mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk menolong mengentaskan permasalahan yang dialami oleh individu dalam kelompok, individu tersebut akan mendapatkan informasi yang mungkin akan diperlukan dan berguna dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana Burgoon dalam Hadiati (2004) mengatakan salah satu factor yang menjadi penyebab kecemasan berkomunikasi antar pribadi yakni minimnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak mengenakan di masa lalu. Dengan melakukan bimbingan kelompok serta pemimpin kelompok terkait topik-topik yang dibahas, dan melatih mengutarakan pendapat melalui pengalamannya.

Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan kesimpulan yakni layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa. Sebagaimana dapat dilihat dari aktifnya siswa berkomunikasi dalam mengutarakan pendapat, ide, gagasan, bersama anggota kelompoknya. Dengan melaksanakan bimbingan kelompok maka akan menghasilkan pengalaman berlatih berkomunikasi dengan baik antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Dengan itu maka dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang diperoleh dari analisis data penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada siswa kelas VII SMPN 2 Kecamatan Siantar, maka diketahui bahwa menggunakan penerapan-penerapan bimbingan kelompok yang dilakukan secara efektif bisa mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa;

2. Menurunnya kecemasan berkomunikasi yang dialami siswa bisa diketahui dari berkembangnya komunikasi siswa yang menjadi lebih aktif. Setelah melakukan posttest, menunjukkan skor lebih rendah daripada saat sebelum melakukan post test yaitu pada angka 25-50 sebanyak 3 siswa (30%) dan tergolong pada kriteria rendah, daripada saat sebelum diberikan perlakuan yaitu pada interval 75-100 sebanyak 70%.

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Adanya dukungan dari stake holder di sekolah terkait sarana dan juga prasarana seperti terdapat ruangan bimbingan kelompok yang memadai,
2. Peran wali kelas dan guru mata pelajaran lebih ditingkatkan guna menolong siswa lebih aktif berkomunikasi seperti sesi diskusi, tanya jawab, dan presentasi kelompok agar siswa lebih berani mengutarakan saran, pendapat, ide, dan sebagainya.

DAFTAR RUJUKAN

- Aqib, Z. (2013). *Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*. Bandung: Yrama Widya.
- Enjang, A. S. (2009). *Komunikasi Konseling*. Bandung: Nuansa.
- Fuad, I. (2003). *Dasar-dasar Kependidikan* Cet. III. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadiati, L. (2004). *Komunikasi Interpersonal & Intrapersonal*. Yogyakarta: Kanusius.
- Hamdun, D. (2013). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah Uin Sunan Kalijaga.
- Hartinah, G. (2016). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Problem Solving: *Jurnal Konseling Gusjigang*. 2(2).
- Kholisin. (2015). Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Aspek Diri dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal* 34(1).
- Kurniawati, R. (2013). Kecemasan komunikasi (Communication Apprehension) Fans dalam Interaksi Langsung dengan Idola: *Jurnal* 1(3)
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Sukardi, D. K., & Desak P.E. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemardji, H. B. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama
- Triantoro, S. N. E. S. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi: *eJournal Psikologi* 2(1).