

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIORAL REHEARSAL TERHADAP KECEMASAN BERBICARA PADA PESERTA DIDIK

Naufal Rahman Hadi^{1*}, Anni Suprapti², Arsyadani Mishbahuddin³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

*Korespondensi E-mail: naufalrahman416@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap kecemasan berbicara peserta didik kelas VII B SMPN 17 Kota Bengkulu. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B yang berjumlah 29 orang siswa. Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 5 orang siswa dengan tingkat kecemasan berbicara tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala Likert. Teknik analisis data penelitian menggunakan Uji-t (*paired sample t-test*). Hasil yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* tingkat kecemasan berbicara siswa berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *behavioral rehearsal* tingkat kecemasan berbicara siswa berada pada kategori rendah. Terdapat perbedaan kecemasan berbicara antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Sehingga terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap kecemasan berbicara peserta didik kelas VII B SMP N 17 Kota Bengkulu.

Kata Kunci: kecemasan berbicara, konseling kelompok, *behavioral rehearsal*

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING SERVICES WITH BEHAVIORAL REHEARSAL TECHNIQUES ON SPEAKING ANXIETY IN STUDENTS

ABSTRACT

This research aims to describe the effect of group counseling services using behavioral rehearsal techniques on speaking anxiety of class VII B students at SMPN 17 Bengkulu City. This research method uses an experimental one group pretest posttest design method. The population in this study was class VII B students, totaling 29 students. The research sample was taken using a purposive sampling technique with a sample size of 5 students with high levels of speaking anxiety. The data collection technique uses a questionnaire with a Likert scale with research data analysis techniques using a paired sample t-test. The results obtained in the research showed that before being given behavioral rehearsal technique group counseling services, students' speaking anxiety levels were in the high category and after being given behavioral rehearsal technique group counseling services, students' speaking anxiety levels were in the low category. There is a difference in speaking anxiety between before and after being given group counseling services using behavioral rehearsal techniques, which means that there is an influence of group counseling services using behavioral rehearsal techniques on speaking anxiety of class VII B students at SMP N 17 Bengkulu City.

Keywords: speaking anxiety, group counseling, *behavioral rehearsal*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap manusia, dengan pendidikan manusia mengalami banyak perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala aspek kehidupan, pendidikan menjadi ujung tombak untuk mencerdaskan kehidupan anak bangsa guna melanjutkan pembangunan nasional.

Dalam proses pendidikan siswa dituntut untuk bisa belajar dan mengembangkan potensi diri yang dimilikinya, proses pengembangan pembelajaran tidak terlepas dari peran para pendidik, pendidik harus bisa memberikan ilmu sesuai dengan pembelajaran saat ini, serta pendidik juga harus memperhatikan metode metode dalam belajar yang sekiranya bisa dan mudah dimengerti oleh siswa sehingga proses pembelajaran tersebut mendapatkan hasil dan tujuan yang maksimal. Dalam proses belajar siswa akan mengalami perkembangan yang berlangsung dalam dirinya, proses belajar akan mengubah tingkah laku, pola pikir, cara bersikap, dan berbuat yang dialami siswa (W. Gulo 2002:23).

Proses pembelajaran saat ini, siswa diwajibkan untuk bisa lebih aktif dan seorang pendidik dituntut untuk bisa menjadi perantara, siswa diwajibkan berani dan lebih bisa menunjukkan peran saat proses pembelajaran dikelas seperti mengemukakan pendapat, memberikan gagasan, dan mampu untuk menyampaikan ide ide kepada guru serta teman teman di satu kelasnya. Namun masih banyak siswa yang belum mampu dalam pembelajaran tersebut, salah satu penyebabnya ialah siswa mengalami kecemasan dalam berbicara (Pranoto, Hadi, et al., 2023:173). Menurut Apollo (2007) kecemasan berbicara ialah ketidakmampuan seseorang dalam mengembangkan suatu komunikasi yang tidak disebabkan oleh pengetahuan dirinya namun adanya ketidakmampuan dalam menyampaikan informasi secara benar meskipun dengan adanya persiapan.

Ketika siswa mengalami gangguan dikarenakan suatu kecemasan yang dialaminya akan menunjukkan jikalau siswa tersebut tidak memiliki kemampuan untuk bisa mengontrol diri dalam suatu situasi. Menurut Rakhmat (2005: 102) menjelaskan bahwa berdasarkan fenomena yang ada, masih terdapat siswa yang memiliki kecemasan dalam berkomunikasi sehingga siswa akan cenderung berusaha sekecil mungkin dalam melakukan kegiatan komunikasi atau sekedar berbicara, apabila individu dalam keadaan terpaksa untuk melakukan komunikasi maka arah pembicaraan atau penampilan akan cenderung tidak relevan.

Hal ini memiliki pengaruh yang besar terhadap siswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara, siswa akan mengalami dampak terhadap akademisnya, seperti kurang mampu terlibat dalam proses pembelajaran, menurunnya minat dan prestasi dalam belajar, maka sudah seharusnya para siswa tersebut dilatih sejak dini untuk bisa mengurangi kecemasan berbicara

tersebut. Kecemasan berbicara juga dapat diartikan sebagai perasaan gugup atau perasaan tertekan yang dirasakan ketika berada dalam situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan orang banyak yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis (Rogers, 2008)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMP N 17 Kota Bengkulu masih terdapat banyak kasus mengenai kecemasan berbicara, guru bk menjelaskan siswa dikelas VII masih cenderung malu ketika diminta untuk berbicara didepan kelas atau sekadar untuk menyampaikan pendapatnya, siswa merasa tidak percaya diri ketika akan berbicara didepan orang banyak, Siswa merasa enggan dan malu untuk memberikan pendapat dan tanggapan. Lebih lanjut guru BK juga menjelaskan bahwa sistem pembelajaran disekolah juga telah menerapkan sistem pembelajaran yang mengharuskan siswa untuk lebih aktif di kelas, namun kasus kecemasan berbicara masih banyak ditemukan pada siswa.

Salah satu layanan yang bisa diberikan untuk mengatasi perilaku kecemasan berbicara pada siswa ialah layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno (2018) konseling kelompok adalah layanan yang memanfaatkan atau mengaktifkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk memecahkan masalah individu ataupun kelompok. Konseling kelompok juga dapat diartikan sebagai upaya bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli bertujuan untuk penyembuhan serta untuk menyokong perubahan bagi konseli tersebut (Nurihsan, 2006: 24)

Behavioral rehearsal merupakan suatu teknik yang berbentuk bermain peran dimana seorang konseli akan mempelajari perilaku baru diluar situasi konseling, terdapat kata kunci dalam *behavioral rehearsal* yaitu menirukan perilaku, menerima umpan balik konselor, dan sering mempraktikkan perilaku yang diinginkan (Erford, 2017: 351). Walsh (2002) menjelaskan bahwa teknik *behavioral rehearsal* akan berguna ketika menghadapi atau menangani orang-orang yang memiliki kecemasan terhadap hal sosial, siswa pada awalnya akan belajar mengenai perilaku perilaku baru yang kemudian akan dipraktikkan dalam pelaksanaan kegiatan. Setelah itu siswa mulai mempraktekannya di suasana yang dirasa aman siswa akan memiliki rasa percaya diri yang jauh lebih besar sebelum akan bertindak di situasi kehidupan nyata.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penting untuk melakukan penelitian terhadap kecemasan berbicara, untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal* Terhadap Kecemasan Berbicara Pada Peserta Didik Kelas VII B SMPN 17 Kota Bengkulu”

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif

eksperimen dengan pola *one group pre-test and post-test design*. Eksperimen yang diberikan berupa perlakuan (treatment) tertentu yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara yang dialami oleh siswa setelah menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Subjek Penelitian terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara yang dialaminya, kemudian siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara tinggi akan diberikan perlakuan melalui konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*.

Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan ditentukan berdasarkan kriteria dan karakteristik kecemasan berbicara. Subjek pada penelitian ini berjumlah lima siswa yaitu siswa-siswi yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi berdasarkan kuesioner dan aspek kecemasan berbicara dan kemudian diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Dalam penelitian ini instrumen diberikan uji validitas. Berdasarkan hasil uji validitas didapatkan 40 butir item valid dari 50 item instrumen yang diberikan. Hal ini menyatakan bahwa ada 10 butir gugur dalam validitas. Uji reliabilitas pada penelitian ini Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0,955 sebelum uji coba dan menjadi 0,920 setelah uji coba, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrument kuesioner memenuhi syarat validitas lebih besar dari 0,7.

Uji normalitas pre-test diperoleh $KS-Z = 0,206$ dan post-test 0,228 dengan taraf signifikansi = 0,200 dan 0,200 ($p > 0,005$) yang berarti sebaran kuesioner kecemasan berbicara siswa memiliki sebaran data normal. Uji hipotesis dengan menggunakan uji t (*paired sample test*) nilai t adalah 11,795 dan taraf signifikasinya 0,000 yang berarti terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap kecemasan berbicara pada peserta didik kelas VII B SMPN 17 Kota Bengkulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* tingkat kecemasan berbicara yang dialami siswa berada dalam kategori tinggi dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1.
Hasil Kecemasan Berbicara Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal*

inisial	Skor	Kategori
AND	126	Sedang
DRH	165	Sangat Tinggi

FSD	146	Tinggi
RPB	125	Sedang
RTA	139	Tinggi
Jumlah	701	
Mean	140,2	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, nilai skor kecemasan berbicara berada pada kategori tinggi dengan skor rata rata 140,2. Terdapat lima orang siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang cenderung tinggi, siswa tersebut mengalami aspek kecemasan berbicara yaitu, gemeteran ketika berbicara, nafas tidak teratur, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi ketika berbicara, sehingga untuk itu kelima siswa tersebut akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*.

Setelah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal yang dilaksanakan selama lima kali pertemuan, maka didapatkan tingkat kecemasan berbicara yang dialami siswa menurun secara signifikan , dengan rincian hasil sebagai berikut :

Tabel 2.
Data Hasil Kecemasan Berbicara Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Isial	Skor	Kategori
AND	67	Sangat Rendah
DRH	104	Rendah
FSD	78	Sangat Rendah
RPB	80	Sangat Rendah
RTA	95	Rendah
Jumlah	424	
Mean	84,8	Rendah

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa skor kecemasan berbicara berada pada kategori rendah dengan skor rata rata 84,4, hal ini menunjukan bahwa tingkat kecemasan berbicara siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* mengalami penurunan. Artinya para siswa telah berhasil mengentaskan permasalahan yang dialami oleh masing masing siswa tersebut yaitu merasa gemeteran ketika berbicara, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, dan nafas yang tidak teratur. Perbandingan skor kecemasan berbicara antara sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*, dapat dilihat pada tabel berikut berikut:

Tabel 3.
Perbandingan Skor Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok
Dengan Teknik *Behavioral Rehearsal*

Inisial	Skor pre-test	Kategori	Skor post-test	Kategori	Skor penurunan
AND	126	Sedang	67	Sangat Rendah	59
DRH		Sangat			
	165	Tinggi	104	Rendah	61
FSD	146	Tinggi	78	Sangat Rendah	68
RPB	125	Sedang	80	Sangat Rendah	45
RTA	139	Tinggi	95	Rendah	44
Mean	140,2	tinggi	84,8	Rendah	55,4

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan skor kecemasan berbicara peserta didik kelas VII B SMPN 17 Kota Bengkulu yang menjadi subjek penelitian, diperoleh skor dari 5 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavioral Rehearsal* terhadap kecemasan berbicara terjadi penurunan dengan rata-rata (mean) nilai sebelum diberi layanan yaitu 140,2 yang termasuk kategori tinggi dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavioral Rehearsal* terjadi penurunan dengan rata-rata nilai 84,8 dengan kategori rendah. Adapun hasil uji hipotesis yang dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.
Hasil Uji t tes

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			

pretest – posttest	55.4000	10.5024	4.6968	42.3596	68.4404	11.795	4	.000
-----------------------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---	------

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat hasil uji t 11.795 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 yang artinya nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai 0,05 maka hipotesis (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Artinya terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* pada peserta didik kelas VII B SMPN 17 Kota Bengkulu.

Penelitian ini terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara yang dialami oleh siswa. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Pratiwi (2019) dilihat dari hasil penelitian tersebut bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan. Kemudian sejalan dengan penelitian Abdullah (2022) berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dibuktikan bahwa teknik *behavioral rehearsal* sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh individu tersebut. Selanjutnya juga selaras dengan penelitian Rahmawati (2023) penelitian tersebut membuktikan bahwa teknik *behavioral rehearsal* dapat menurunkan tingkat kecemasan terkhusus dalam hal bersifat sosial

Behavioral rehearsal ialah suatu teknik yang berbentuk bermain peran dimana seorang konseli akan mempelajari perilaku baru diluar situasi konseling, terdapat beberapa kata kunci dalam pelaksanaan *behavioral rehearsal* yaitu menirukan perilaku, menerima umpan balik dari konselor, dan mempraktikan perilaku yang diinginkan (Erford, 2017:351). Kemudian Walsh (2002) menjelaskan bahwa teknik *behavioral rehearsal* akan berguna dan efektif ketika menghadapi atau menangani orang-orang yang memiliki kecemasan terhadap hal sosial, yang berarti teknik *behavioral rehearsal* dapat berguna dan memiliki kelebihan dalam mengentaskan permasalahan bersifat sosial seperti kecemasan berbicara yang dialami oleh siswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* memiliki pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara peserta didik kelas VII B SMPN 17 Kota Bengkulu, Penurunan tingkat kecemasan berbicara dapat dilihat dari proses konseling dimana siswa berkomitmen dapat berubah untuk kedepannya dan dilihat dari skor kuesioner kecemasan berbicara.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan Tingkat kecemasan berbicara yang dialami siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* berada dalam kategori tinggi. Tingkat kecemasan berbicara siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* berada pada kategori rendah. Terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal*. Artinya terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral rehearsal* terhadap kecemasan berbicara pada peserta didik kelas VII B SMP N 17 Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F. S. (2022). *Pendekatan Behavioral Rehearsal Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Sinjai* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Ahmad Dahlan)
- Apollo. 2007. *Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan pada Remaja*. Jurnal Manasa, Vol.1, No.1.
- Bradley T Erford. (2017). *40 teknik yang harus diketahui konselor*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: Refika Aditama
- Pranoto, H., Wibowo, A., & Diniawati, Y. (2023). *Efektifitas Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Lingkaran (Round) untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas*. In Proseding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPM) Universitas Muhammadiyah Metro (Vol. 5, No. 1, pp. 172-180).
- Pratiwi, R. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Jati Agung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Rahmawati, A., & Imanti, V. (2023). *Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang* (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi edisi revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rogers, N. (2008). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Nuansa.
- W Gulo. (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Grasindo.
- Walls. J. (2002). *Shyness and social phobia*. *Health & Social Work*, 27, 137- 144.