



EFEKTIVITAS TEKNIK GAME OF DIALOG DALAM MENGATASI FUTURE ANXIETY

Putri Nur Oktaviani^{1*}, Ririanti Rachmayanie Jamain²

^{1,2} Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan,
Indonesia

*Penulis koresponden, e mail: 2010123220004@mhs.ulm.ac.id

Abstract: *This research was motivated by the high level of future anxiety experienced by several class XII IPS students at SMAN 12 Banjarmasin, causing emotional stress in them and disrupting the students daily lives. The aim of this research is to analyze the effectiveness of group counseling services using the game of dialogue technique in overcoming future anxiety of class XII IPS students at SMAN 12 Banjarmasin. This research uses a quantitative approach with an experimental research type and a one group pre-test post-test design. The sample in this study consisted of 6 people obtained through a purposive sampling technique with data collection tools in the form of a future anxiety Likert scale questionnaire and treatment materials in the form of "Guidelines for Group Counseling Services using the Game of Dialogue Technique to Overcome Future Anxiety for Class XII Students at SMAN 12 Banjarmasin". The results of this research indicate that group counseling services using the game of dialogue technique are effective in overcoming future anxiety in class XII IPS students at SMAN 12 Banjarmasin. It is hoped that with the findings of this research, Guidance and Counseling teachers can implement game of dialogue techniques innovatively. Future researchers can have a strong and mature knowledge base regarding the symptoms of future anxiety and game of dialogue techniques.*

Keywords: *Dialogue Techniques; Future Anxiety; Game*

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya *future anxiety* yang dialami beberapa siswa kelas XII IPS di SMAN 12 Banjarmasin, sehingga menimbulkan tekanan emosional dalam diri mereka dan mengganggu kesehariannya. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik game of dialog dalam mengatasi future anxiety siswa kelas XII IPS di SMAN 12 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan desain *one group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang, dengan alat pengumpul data berupa angket skala likert *future anxiety*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *game of dialog* efektif mengatasi *future anxiety* siswa kelas XII IPS di SMAN 12 Banjarmasin. Diharapkan dengan temuan penelitian ini guru Bimbingan dan Konseling dapat mengimplementasikan teknik *game of dialog* secara inovatif. Peneliti selanjutnya dapat

memiliki landasan pengetahuan yang kuat dan matang mengenai gejala *future anxiety* dan teknik *game of dialog*.

Kata Kunci: *Dialogue Techniques; Future Anxiety; Game*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang tidak bisa dipisahkan dengan manusia. Dengan adanya pendidikan, dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap serta perilaku individu yang menekuninya. Pendidikan pada jenjang SMA diduduki oleh individu yang berada pada rentang usia antara 16 sampai 18 tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja yang dianggap sebagai masa *storm & stress*, penuh frustrasi dan konflik karena dihadapkan pada tugas perkembangan yaitu mempersiapkan diri mencapai karir tertentu untuk masa depan sehingga individu akan difokuskan pada harapan dan perencanaan untuk mewujudkan masa depan.

Hal demikian disebut dengan orientasi masa depan. Ketika orientasi masa depan individu masih tidak jelas dan ambigu dapat menimbulkan rasa kecemasan disaat individu bingung memikirkan masa depannya sehingga tidak dapat membuat perencanaan masa depan. Peristiwa tersebut dapat disebut *future anxiety* (kecemasan terhadap masa depan). Menurut Pitaloka (Masykuri, 2022), penyebab *future anxiety* muncul karena adanya penilaian terhadap diri sendiri bahwa tidak memiliki dan ketidakberdayaan dalam menghadapi keadaan di masa mendatang. Kecemasan disebabkan oleh keyakinan seseorang bahwa keadaan lebih menakutkan daripada kenyataan yang sebenarnya (Rachmayanie & Sulistiyana, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Mariah, Yusmami, & Pohan, 2020), melalui penyebaran angket kepada peserta didik SMAN 1 Seruway Kabupaten Aceh dari total 79 siswa diperoleh rata-rata skor 41,01 dengan 68,01% siswa yang terlihat cemas dan khawatir dalam memikirkan masa depannya mengalami kebingungan dalam merencanakan karir yang tepat.

Gejala kecemasan tersebut banyak dialami siswa SMA. Di mana mereka kembali di hadapkan beberapa pilihan mengenai studi lanjut ke perguruan tinggi dan menentukan jurusan sesuai minat dan kemampuan, atau memilih untuk melanjutkan untuk bekerja. Berdasarkan pengumpulan data didapat informasi ada banyak siswa yang mengalami kecemasan karena belum mengetahui kemana arah tujuan setelah lulus dari SMA, ketakutan akan mengecewakan orang tua, *overthinking*, khawatir terhadap kegagalan yang akan terjadi di kemudian hari, kecemasan saat memilih jurusan kuliah atau bidang pekerjaan yang sesuai minat dan bakat, kecemasan saat seleksi masuk perguruan tinggi dan persaingan dalam dunia kerja.

Siswa yang mengalami rasa cemas yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan psikosomatis. Menurut Gusti (Fanira & Rohmadani, 2021), psikosomatik adalah berbagai bentuk penyakit jasmani yang disebabkan oleh kombinasi faktor organis dan psikologis. Penyebab terjadinya gangguan psikosomatik pada seseorang biasanya diawali dari masalah kesehatan mental yang dialami seperti takut, stres, depresi atau cemas. Menurut Febriana (Fanira & Rohmadani, 2021), aspek psikosomatis ditandai dengan mual, muntah, sakit perut, sakit kepala dan nyeri dada.

Oleh sebab itu, Bimbingan dan Konseling memegang peranan penting dalam mengatasi kecemasan masa depan (*future anxiety*) karena jika kecemasan akan masa depan yang dialami siswa berlebihan dan tidak segera ditangani dapat menyebabkan gangguan psikosomatik dan dapat mengganggu aktivitas siswa. Untuk mengatasi masalah tersebut diberikan layanan

konseling kelompok dengan teknik *game of dialog* pada siswa kelas XII jurusan IPS di SMAN 12 Banjarmasin.

Konseling kelompok pendekatan Gestalt merupakan proses bantuan layanan konseling untuk mendapatkan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok agar konseli dapat mencapai kesadaran akan di sini, sekarang serta pengalaman saat ini mengenai penerimaan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki serta pengentasan urusan yang belum selesai agar mampu bertanggung jawab atas situasi saat ini (Lebo & Lianawati, 2022). Alasan menggunakan teknik *game of dialog* karena teknik ini berfokus mengajak konseli mendialogkan dua sisi antara *top dog* dan *under dog* untuk lebih mengintegrasikan emosi dan pikiran agar terhindar dari perasaan yang memicu kecemasan yang menghambat kemampuan berpikir.

Hal tersebut di atas didasari oleh hasil penelitian (Agustin, 2020), teknik ini telah ditetapkan sebagai teknik yang efektif dalam mengatasi kecemasan, kemarahan, dan perasaan terpendam karena dalam pelaksanaannya memiliki prosedur yang jelas dan terarah. Penerapan teknik ini dilakukan dengan mendorong konseli mengeksplorasi seluruh perasaannya termasuk rasa cemas, sedih, marah, kecewa, khawatir, serta konseli tidak diperkenankan merasa tidak berdaya dalam mengatasi perasaan cemas tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan desain berbentuk *one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XII IPS di SMAN 12 Banjarmasin. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa dan diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dengan alat pengumpul data berupa angket skala likert *future anxiety* dan bahan perlakuan berupa “Pedoman Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Game of Dialog* untuk Mengatasi *Future Anxiety* Siswa Kelas XII di SMAN 12 Banjarmasin”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Pre-test Gejala Future anxiety

Kode	Skor Total <i>Pre-test</i>	Persentase	Kategori Gejala <i>Future Anxiety</i>
AS	44	79%	Tinggi
G	43	77%	Tinggi
NH	42	75%	Tinggi
HN	41	73%	Tinggi
S	42	75%	Tinggi
AA	42	75%	Tinggi

Tabel 2. Hasil *Post-test* Gejala Future anxiety

Kode	Skor Total <i>Post-test</i>	Persentase	Kategori Gejala <i>Future Anxiety</i>
AS	25	45%	Rendah
G	21	38%	Rendah
NH	21	38%	Rendah
HN	20	36%	Rendah
S	21	38%	Rendah

AA	23	41%	Rendah
----	----	-----	--------

Tabel 3. Gambaran Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test Future anxiety*

Kode	Skor Total <i>Pre-test</i>	%	Kategori	Skor Total <i>Post-test</i>	%	Kategori
AS	44	79%	Tinggi	25	45%	Rendah
G	43	77%	Tinggi	21	38%	Rendah
NH	42	75%	Tinggi	21	38%	Rendah
HN	41	73%	Tinggi	20	36%	Rendah
S	42	75%	Tinggi	21	38%	Rendah
AA	42	75%	Tinggi	23	41%	Rendah
Rata-Rata	42,33	76%		21,83	39%	

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mea n	Std. Deviati on	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>Pre- test - Post- test</i>	14,000	1,673	,683	12,244	15,756	20,494	5	,000

Berdasarkan tabel 4. *Paired Samples Test* menunjukkan nilai sig. (2 tailed) sebesar $0.000 \leq 0,06$ maka H_0 ditolak. Dalam hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan. Sehingga H_a diterima yaitu hipotesis penelitian yang menyatakan teknik *game of dialog* efektif dalam mengatasi *future anxiety* pada siswa.

Pembahasan

Konseli yang menjadi sampel dalam penelitian ini ialah siswa kelas XII IPS yang hasil angket *future anxiety* termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut ditandai dengan siswa cemas dan gugup ketika membahas masa depan, takut tidak dihargai dalam profesinya, khawatir akan menjadi beban di masa tuanya, khawatir akan kegagalan di masa mendatang, khawatir tidak dapat memberikan yang terbaik untuk orang tua, *overthinking* serta tidak mampu memecahkan masalah atau memutuskan tindakan. Menurut Zaleski (Callista & Basaria, 2023), *future anxiety* adalah keadaan ketakutan, ketidakpastian, dan kecemasan pada perubahan yang akan terjadi di masa depan. Sehingga diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *game of dialog* mengatasi *future anxiety* yang dialami siswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Agustin, 2020), karena dalam hasil penelitiannya teknik ini telah ditetapkan sebagai teknik yang efektif dalam mengatasi kecemasan, kemarahan, dan perasaan terpendam karena dalam pelaksanaannya memiliki prosedur yang jelas dan terarah.

Setelah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *game of dialog* didapatkan hasil *future anxiety* yang dialami siswa berada pada kategori rendah. Hal tersebut

ditunjukkan dengan perubahan pada aspek fisik, perilaku dan kognitif dari kategori tinggi menjadi rendah. Dan aspek yang paling besar perubahan penurunan skornya yaitu aspek kognitif yang ditandai dengan siswa sudah tidak terganggu oleh pemikiran terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, sudah tidak *overthinking* dan mampu memutuskan tindakan. Keberhasilan dari penurunan kategori gejala *future anxiety* yang dialami siswa tidak lepas dari layanan konseling kelompok dan teknik *game of dialog*. Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan dengan dinamika kelompok agar konseli dapat saling belajar dan mengatasi permasalahan yang dialami melalui pengalaman para anggotanya (Suryapranata, Furqon, Wahyuni, & Dkk, 2016).

Dengan menambahkan teknik dalam layanan BK dapat memperkuat penelitian. Dalam penelitian ini digunakan teknik *game of dialog*. Menurut Sudrajat (Intyarani, 2018), teknik *game of dialog* merupakan teknik yang dilakukan dengan mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan (*top dog* dan *under dog*). Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Sari, 2018) yang menyatakan bahwa teknik *game of dialog* efektif dalam mengatasi kecemasan karena dengan melakukan dialog yang kontradiktif ini konseli mampu mengintegrasikan seluruh perasaan dan emosi yang menjadi sumber kecemasan.

Teknik *game of dialog* dengan layanan konseling kelompok efektif mengatasi *future anxiety* ditandai dengan adanya perubahan pada beberapa aspek *future anxiety* yaitu seperti penurunan kecemasan, *overthinking* telah berkurang, pemahaman diri konseli dan kesadaran konseli mengenai kecemasan masa depan, mampu menjadi individu yang lebih bertanggungjawab serta mampu mengatasi perasaan dan hambatan yang dialami dalam mengembangkan potensi dirinya. Berdasarkan ketiga aspek *future anxiety*, salah satu aspek yang paling diperlukan untuk tidak memunculkan atau mencegah *future anxiety* yaitu aspek kognitif. Menurut Harber dan Runyon (Arsy, 2015), aspek kognitif merupakan aspek yang berasal dari dalam pikiran individu. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh bagaimana cara individu berpikir.

Adapun keterampilan yang harus dimiliki siswa agar terhindari dari *future anxiety* antara lain yaitu dengan berfikir positif, menumbuhkan rasa percaya diri, penerimaan diri dan optimisme. Selain itu, keberhasilan siswa dalam mengatasi *future anxiety* tidak lepas dari layanan konseling kelompok dengan teknik *game of dialog*. Menurut Numara Lumongga Lubis (Agustin, 2020), kelebihan teknik ini yaitu menonjolkan aspek masa lalu yang relevan dengan masa sekarang, memperhatikan pesan *non verbal*, menolak perasaan tidak berdaya sebagai alasan tidak berubah, mendorong konseli menemukan makna diri sendiri, serta melibatkan pemusatan perhatian pada perasaan dan emosi konseli.

Terjadinya penurunan yang sangat terasa yaitu pada tahap *integration*, di mana siswa sudah mulai membangun kesadaran diri, mengatur ulang pengalaman dan emosi dengan perspektif baru, mampu menerima keadaan yang sekarang, dan bertanggungjawab atas hidup. Perubahan tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Agustin, 2020), yang menyatakan bahwa teknik ini telah ditetapkan sebagai teknik yang efektif dalam mengatasi kecemasan, kemarahan, dan perasaan terpendam karena dalam pelaksanaannya memiliki prosedur yang jelas dan terarah.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sebelum diberikan teknik *game of dialog* dalam layanan konseling kelompok, gambaran *future anxiety* siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 12 Banjarmasin dikategorikan tinggi. Sesudah diberikan teknik *game of dialog* dalam layanan konseling kelompok, gambaran *future anxiety* siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 12 Banjarmasin dikategorikan rendah. Berdasarkan hasil penelitian, teknik *game of dialog* efektif dalam mengatasi *future anxiety* siswa kelas XII IPS di SMA Negeri 12 Banjarmasin.

REFERENSI

- Agustin, R. (2020). *Penerapan Teknik Game of Dialog untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik MAS Babun Najah*.
- Arsy, H. (2015). Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9–39.
- Callista, Q., & Basaria, D. (2023). Analisis Korelasi antara Future Anxiety dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Social and Economics*, 5(2), 1072–1083.
- Fanira, S., & Rohmadani, Z. V. (2021). Psikosomatis Ditinjau Dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 35–39. <https://doi.org/10.47679/jopp.311212021>
- Intyarani, S. (2018). Penerapan Teknik Permainan Dialog dalam Konseling Kelompok Gestalt untuk Mengurangi Tingkat Keterisolasian Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Pare. *Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 521–527.
- Lebo, F. C., & Lianawati, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Gestalt Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(2), 1–9.
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Masykuri, M. N. (2022). *Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Malang*.
- Rachmayanie, R., & Sulistiyana. (2020). Pelatihan Teknik Asertif untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 5(April), 126–132.
- Sari, R. (2018). *Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Kelas Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Dialog Kelas VII MTS Madinatussalam Sumatera Utara Tahun Ajaran 2018/2019*.
- Suryapranata, S., Furqon, Wahyuni, D., & Dkk. (2016). Panduan Operasional

Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA). *Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud*, 1–144.