

**EFFECTIVENESS GUIDANCE SERVICE GROUP USING ROLE PLAYING
TECHNIQUES TO REDUCE SOCIAL ANXIETY CLASS X STUDENTS
ISOLATED ON SMAN 12 BANJARMASIN**

Eru Fitriana

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

erufitriana@gmail.com

ABSTRACT

The study aims to reveal the students' social anxiety isolated before and after role-playing techniques. In addition to knowing the effectiveness of role playing techniques in reducing social anxiety isolated student class X SMA 12 Banjarmasin. The approach is quantitative, with experimental research. The study design using pre-experimental design in the form of Intec-Group Comparison, The population in this study the whole class X amounts to 183 people. The study had a sample of 10 people. Samples were taken based on the results of questionnaires sociometry 10 people with high category. Results showed that $10.05 > 2.306$ ttab so H_0 is rejected and H_a accepted. It can be concluded that the "Guidance Role Playing group using techniques effectively reduce the students' social anxiety isolated, marked decrease in the percentage of students' social anxiety isolated".

Keywords: social anxiety students isolated, role playing techniques

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL
SISWA TERISOLIR KELAS X DI SMAN 12 BANJARMASIN**

ABSTRAK

Penelitian bertujuan mengetahui gambaran kecemasan sosial siswa terisolir sebelum dan sesudah diberikan teknik *Role Playing*. Selain itu untuk mengetahui keefektifan teknik *Role Playing* dalam mengurangi kecemasan sosial siswa terisolir kelas X di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, dengan penelitian eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan *pre-eksperimental design* dalam bentuk *Intec-Group Comparison*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas X berjumlah 183 orang. Penelitian memiliki sampel berjumlah 10 orang. Sampel diambil berdasarkan hasil angket sosiometri 10 orang dengan kategori tinggi. Hasil penelitian diperoleh $t_{hit} 10,05 > t_{tab} 2,306$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa “Bimbingan kelompok menggunakan teknik *Role Playing* efektif mengurangi kecemasan sosial siswa terisolir, yang ditandai penurunan persentase kecemasan sosial siswa terisolir”.

Kata Kunci: kecemasan sosial siswa terisolir, teknik *role playing*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat membnatu siswa mendapatkan berbagai macam ilmu, kegiatan pengembangan diri, mengasah keterampilan *soft skill*, dan berinteraksi sosial dengan teman dan para guru di sekolah. Dalam pelaksanaannya, siswa rentan memiliki masalah dalam mengembangkan diri di sekolah. Masalah tersebut seperti, membolos, kurang disiplin, kurang aktifnya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, kurang berani menyampaikan pendapat, kurangnya rasa

percaya diri, serta kecemasan sosial yang sering dialami siswa.

Perisstiwa penting dlam tahap ini adlah hubungan interaksi sosial yaitu, remaja harus megembangkan rasa percaya diri dan identitas pribadi, keberhasilan dapat menumbuhkan kemampuan ttap yakin terhadap dri sendiri, selain itu kegagalan dapat membuat kebingungan perran diri dn rasa pada diri yang membuat lemah.

Kegagalan menjadi fokus yag perlu diantisipasi agar tidak terjadi dalam fase remaja. Menrut Erikson (Upton, 2012: 22) keggalan tersebut dpat

menyebabkan remaja mengalami kebingungan peran, tidak tahu apa dirinya dan akan menjadi apa saat dewasa. Serta mengalami rasa diri yang lemah seperti minder, menyendiri, merasa tidak berharga, dan cenderung kurang aktif, dapat menyebabkan siswa terisolir dan mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial menurut Vertue (2003) adalah perasaan tidak menyenangkan saat dalam kondisi lingkungan sosial tertentu, seperti saat berada pada tempat yang sangat ramai, ketika harus mengungkapkan pendapat di depan orang banyak seperti wawancara, dan beberapa situasi sosial yang lain. Berdasarkan ungkapan tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan sosial adalah perasaan tidak menyenangkan di dalam suatu lingkungan tertentu baik sekolah, rumah maupun dimana saja di tempat-tempat ramai yang mana dalam tempat tersebut diminta untuk melakukan hal yang menyebabkan perhatian khalayak. Hal itu juga dapat terjadi pada diri siswa terutama pada siswa terisolir.

Siswa terisolir menurut Wartini (2013: 1) adalah siswa yang tidak memiliki sahabat seperti teman akrab, jarang dipilih di lingkungan pertemanan, selalu ditolak diantara teman-temannya yang ada di lingkungannya, tidak memiliki minat untuk ikut serta dalam kegiatan suatu kelompok sosial, tidak mampu menyerap norma-norma dalam kepribadiannya, tidak menunjukkan perilaku menyesuaikan diri, dan tidak

sering dipilih atau mendapat penolakan dari teman-temannya, serta lebih sering menampilkan perilaku *maladjustment* dalam kesehariannya.. Berdasarkan pendapat tersebut siswa yang terisolir meruakan siswa yang lebih sering menyendiri karena kurang diterima di lingkungannya. Siswa terisolir sangat mengalami kesukaran dalam sosialnya yang dapat mempengaruhi pada hasil belajarnya. Kesukaran dalam sosial ini kerap dirasakan dalam bentuk kecemasan sosial.

Kecemasan sosial yang telah terjadi di Negara Kanada pada usia remaja yang sekitar 9 sampai 17 tahun antara 10% - 20% (Maertz, 2001: 1). Terdapat sebuah peningkatan yaitu sekitar 9,6% muncul gejala kecemasan sosial di awal remaja pada kisaran usia 10 tahun di Belanda (Miers, 2013). Berdasarkan fakta tersebut diketahui bahwa masih terdapat kendala siswa dalam mengelola kecemasan sosial.

Kecemasan muncul pada umumnya disebabkan oleh individu yang tidak dapat berusaha menyesuaikan diri sendiri di lingkungannya (Sundari, 2005: 51). Individu yang tidak dapat menyesuaikan dengan lingkungan akan merasa tidak nyaman dengan segala sesuatu yang ada di lingkungan tersebut. Sehingga menimbulkan berbagai macam perasaan tidak nyaman yang dapat menjadi sebuah kecemasan.

Fenomena yang terdapat di lapangan khususnya di SMA Negeri 12

Banjarmasin terdapat siswa terisolir yang mengalami kecemasan sosial. Dari hasil wawancara dengan salah seorang guru BK pada tanggal 24 September 2018 di sekolah terdapat siswa terisolir yang mengalami kecemasan sosial. Guru BK memparkan bahwa terdapat siswa yang lbih sering menyendiri. Pada saat istirahat tman-tman yang lain pergi ke kantin atau hanya sekdar mengobrol di kelas dengan yang lainnya. Tetpi salah satu siswa terisolir tersebut lebih sering berjaln-jalan sendiri, duduk di dpan mushola seniri, pergi ke perpustakaan juga sendiri. Siswa tersebut juga tidak terllu aktif di kelas. Hanya maju dan menjawab pertanyaan apabila diperintah oleh guru.

Berdasarkan tanda-tanda yang dipaparkan oleh guru BK, siswa tersebut memnuhi kategori siswa terisolir. Selain wawancara, peneliti juga mendapatkan data sosiometri klas X SMA Negeri 12 Banjarmasin yang memperkuat data siswa terisolir. Berdasarkan data sosiometri yang didapat dari guru BK tersebut diketahui terdapat bberapa siswa terosolir dri kelas X dengan jurusan yang berbeda.

Terdapat beberapa upaya yang dapat digunakan unutm membantu permasalahan tersebut. Salah satunya ialah dengan metode bimbingan klompok. Menrut pendapat Gazda (Prayino dan Amti, 2004: 309) mengatakan bimbingan kelompok di sekolahan adlah kegiatan yang memberikan informasi untuk sekelmpok

siswa agar membantu siswa menyusun dan merencanakan keputusan tepat, serta memberikan berbagai informasi.

Dalam bimbingan kelompok terdapat bberapa teknik dapat digunakan sesuai pada kebutuhan pelaksanaannya, salah satunya yaitu tekniik *Role Playing*. *Role Playing* menurut Syah (2014: 1933), merupakan sebuah upaya pemcahan permasalahan yang berhubungan kehidupan interaksi sosial dan melalui sebuah peragaan tindakan atau bermain peran.

Oleh karena itu pneliti melakukan sebuah penelitian berjudul “Efektifitas Layanan Bimbingan Klompok Menggunakan Teknik *Role Playing* Unutm Mengurangi Kecemasan Sosial Sisewa Terisolir Klas X Di SMA Negeri 12 Banjarmasin”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian adlah untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan sosial siswa terisolir sebelum diberikan teknik dan sesudah diberikan teknik *Role Playing* menggunakan bimbingan kelompok. Untuk mengetahui sebrapa efektif bmibingan kelompok. dengan teknik *Role Playing* terhadap kecemasan sosial siswa terisolir.

METODE PENELITIAN

Cara pengambilan dta yang digunakan dalam penelitian ini adalaha angket menggunakan pendekatan kuanittatif dengan jenis penelitian

eksperimen. Menggunakan sebuah desain *Pree-Experimental Desig* dengan rancangan *Intec-Group Comparation*

	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok Eksperimen	A ₁	X	A ₂
Kelompok Kontrol	B ₁	-	B ₂

Pengambilan data dilaksanakan di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Penelitian ini dilakukan pada bulan 24 April 2019 – 2 Mei 2019. Adapun populasi yang diambil adalah seluruh kelas X SMA Negeri 12 Banjarmasin sebanyak 183 orang.

PEMBAHASAN

Gambran kecemasan sosial siswa terisolir sebelum diberikan perlakuan dapat dilihat berdasarkan hasil pembagian angket *Pre Test* diketahui 8 siswa terisolir mengalami kecemasan sosial dengan total skor 88, 85, 87, 82, 94, 95, 97, dan 97 masuk dalam kategori tinggi serta 2 orang siswa terisolir dengan total skor 103 dan 101 masuk dalam kategori sangat tinggi.

Setelah diberikan perlakuan teknik *Role Playing* selama 4 kali pertemuan terdapat perubahan dan penurunan skor. Untuk kelompok *treatment* mengalami penurunan hasil skor skala kecemasan sosial siswa terisolir pada *Post Test*. Skor anggota kelompok *treatment* sebelum diberikan perlakuan termasuk di kategori tinggi dengan skor 94,2 (78,9%). Kemudian setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok skor siswa menurun menjadi kategori tinggi dan

rendah dengan skor 74,4 (61,99%) termasuk dalam kategori rendah. Hal tersebut ditandai dengan adanya perubahan perilaku siswa yakni siswa sudah tidak saling canggung antar sesama anggota kelompok, siswa lebih berani berinteraksi dan membaaur kepada anggota kelompok lainnya. Hal tersebut terjadi setelah diberikan perlakuan dengan teknik *Role Playing* dengan naskah drama yang berjudul dia teman kita.

Selain mendapat pemahaman dan beberapa hal yang turut mendukung menurunnya kecemasan sosial siswa terisolir berdasarkan hasil diskusi salah satu anggota kelompok dengan kode XIPS1-27 mengatakan bahwa dirinya merasa senang mengikuti bimbingan kelompok dan merasakan sebuah kelegaan dan keberanian untuk berteman dengan lebih banyak teman. Hal tersebut tampak pada setiap sesi bimbingan kelompok XIPS1-27 sangat antusias dan selalu hapal naskah didukung dengan hasil data skor *Post Test* yang menurun dari kategori tinggi ke rendah. Kemudian anggota kelompok dengan kode XIPS2-29 juga menyampaikan pengalaman berperan sebagai Amat menjadi seseorang yang blak-blakan dan ketus adalah bukan hal biasa baginya yang memiliki karakter lebih pendiam dan kalem. Dari hal ini XIPS2-29 lebih berani menyampaikan pendapatnya hal ini terlihat pada penurunan skor *Post*

Test dan menurunnya pada indikator takut.

Selain itu anggota kelompok dengan sampel XIPA2-3 juga mengalami penurunan skor walaupun selisih penurunannya sedikit apabila dibandingkan dengan anggota kelompok yang lain. Hal ini dikarenakan pada setiap sesi bimbingan kelompok anggota kelompok tersebut tidak benar-benar menghafal naskahnya sehingga mengganggunya pada saat pelaksanaan bermain peran. Anggota kelompok XIPA2-3 menyampaikan bahwa dia tidak sempat menghafal naskah di rumah karena harus mengerjakan beberapa pekerjaan rumah dan membantu kedua orang tuanya.

Anggota lainnya dengan kode XIPA1-10 mengatakan untuk pertama kali melakukan bermain peran memang sedikit canggung dan malu, namun ketika sudah pada pertemuan keempat dia lebih bisa berekspresi walaupun masih sedikit canggung. Selain itu anggota kelompok dengan kode XIPS3-37 juga mengungkapkan untuk berusaha tidak lagi terlalu cuek dan blak-blakan dengan teman-teman disekitar karena selama ini anggota kelompok XIPS3-37 lebih asik dengan dunia sendiri setelah bermain peran dia merasakan ternyata ada teman-teman lain yang justru berusaha untuk membaaur dengan teman lainnya.

Beberapa hal yang telah dirasakan anggota kelompok *treatment* di

atas mampu mengantarkan mereka untuk mengurangi kecemasan sosial sebagai siswa terisolir sehingga mampu membuat mereka lebih berani membaaur dengan teman-teman yang lainnya hingga tidak lagi merasakan kecemasan sosial. Hal tersebut sesuai dengan teori Papadopoulou (dalam Erford, 2017: 370) yang mengatakan bahwa *Role Playing* memungkinkan orang untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan yang penting bagi keberhasilan penyesuaian kultural mereka. Berdasarkan pernyataan tersebut, bermain peran membantu siswa dapat menyesuaikan dengan lingkungan. Dapat dilihat pada anggota kelompok *treatment* setelah melakukan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Role Playing* memang benar adanya mereka dapat mengembangkan kemampuan penyesuaian lingkungan dengan teman-teman mereka. Sehingga pertemanan mereka menjadi stabil dan baik-baik saja sebagaimana seharusnya seperti yang dikatakan oleh Epstein (Upton, 2012: 95) berpendapat bahwa pertemanan secara bertahap menjadi lebih stabil dimasa remaja.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan perubahan kecemasan sosial siswa terisolir mengalami penurunan, yakni saat belum diberikan sebuah perlakuan ada dikategori sangat tinggi dan tinggi setelah diberikan sebuah perlakuan terjadi perubahan yakni dikategori yang

rendah dan tinggi. Pemahaman siswa terhadap kecemasan sosial semakin bertambah, sehingga mereka mulai mengurangi kecemasan-kecemasan dalam diri mereka. Serta ditandai dengan menurunnya rasa tidak menyenangkan, mudah tersinggung, sulit berteman, khawatir dan rasa takut dalam diri mereka.

Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak mengalami penurunan justru mengalami peningkatan walaupun tidak banyak yaitu 93 (77,5%) termasuk dalam kategori tinggi, namun rata-rata secara keseluruhan dalam keadaan yang tetap. Kemungkinan hal tersebut dikarenakan kelompok kontrol tidak mendapatkan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *Role Playing*. Sehingga dapat diketahui bimbingan kelompok menggunakan teknik *Role Playing* efektif terhadap kecemasan sosial siswa terisolir.

Teknik *Role Playing* efektif terhadap kecemasan sosial siswa terisolir karena dalam pelaksanaan teknik memungkinkan setiap anggota kelompok saling berinteraksi. Anggota kelompok berinteraksi tidak hanya sekali tetapi berkali-kali yakni selama empat kali pertemuan. Setiap pertemuan selama 45 menit yang membuat antar anggota kelompok dapat lebih lama belajar berinteraksi. Selain itu melalui teknik *Role Playing* anggota kelompok dapat mengekspresikan perasaannya melalui peran drama tanpa rasa takut kepada

siapapun. Hal ini sependapat dengan teori Hamalik (2013: 214) yang menyatakan bahwa keuntungan penggunaan teknik *Role Playing* selama pelaksanaan anggota kelompok dapat bersikap dan berekspresi perasaan serta pendapat tidak perlu khawatir akan mendapatkan sanksi.

Dari hasil pembahasan teknik *Role Playing* dalam layanan bimbingan kelompok, secara umum dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik *Role Playing* efektif mengurangi kecemasan sosial siswa terisolir, yang ditandai dengan menurunnya kecemasan sosial siswa terisolir pada kelompok *treatment* sesudah diberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Role Playing*.

KESIMPULAN

Dari hasil paparan penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa sebelum diberikannya bimbingan kelompok menggunakan teknik *Role Playing* skor persentase kecemasan sosial siswa terisolir termasuk dikategori yang tinggi. Setelah diberikan *perlakuan* dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Role Playing*, kecemasan sosial siswa terisolir mengalami penurunan menjadi kategori rendah. Hasil uji-t menunjukkan hasil teknik *Role Playing* efektif dalam mengurangi kecemasan sosial siswa terisolir.

Dengan ini dapat diambil kesimpulan bahwa: bimbingan kelompok menggunakan teknik role playing mengurangi kecemasan sosial siswa terisolir.

DAFTAR RUJUKAN

- Erfrod, B.T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Terjemahan oleh Hely Parjitno Soetjipto. 2017: Pustaka Pelajar.
- Maertz, Kim. 2001. *Social Anxiety / Shyness*. *Mental Health Center*, (online), (https://www.mcgill.ca/counselling/files/counselling/social_anxiety_coping_strategies_1.pdf. diakses 19 September 2018).
- Mers, A.C., Bolte, A.W., Roij, Mde., Bokorst, C.L., Westeberg, P.M. 2013. Trajectories of Sosial Anxiety during Adolescence and Relations with Cognition, Social Competence, and Temperament. *J Abnorm Child Psychol*, 41 (1)97-110. Dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC35403667/>.
- Paryitno dan Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineeka Cipta.
- Sundari, HS, Siti. 2005. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Rineeka Cipta.
- Syah, Muhibin. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Pt Rmaja Rosidakarya.
- Upton, P. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Vertue, Frances M. 2003. Form Adaptif Emotion to Dysfunction: An Attachment Perspective on Sosial Anxiety Disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (2), 170-191. Dari http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1207/S15327957PSPR07023_170-191?journalCode=psra.
- Wartini., Asmidir Ilyas., Zikra. 2013. Karakteristik Belajar Siswa Terisolir. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1), 132-135. Dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konsleor>.