

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN KOMUNIKASI SISWA

Faturrahman¹⁾, Wahyu Nanda Eka Saputra²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
fatur.rahmanwahit@gmail.com¹⁾

Abstrak

Kecemasan komunikasi merupakan masalah yang umum terjadi pada siswa. Kecemasan tersebut bisa muncul akibat ketakutan akan penolakan, kekhawatiran akan penilaian atau evaluasi dalam presentasi, serta kecemasan tentang kemampuan diri sendiri. Penelitian dengan jenis kajian literatur ini bertujuan untuk mendeskripsikan metode bimbingan kelompok psikodrama dalam mereduksi kecemasan komunikasi pada siswa. Studi pustaka dengan tinjauan dan analisis terhadap buku referensi, jurnal ilmiah, dan artikel terkait dengan topik ini dilakukan untuk menemukan jawaban atas permasalahan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Psikodrama dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi pada siswa. Dalam Psikodrama, siswa diminta untuk berpartisipasi dalam adegan Psikodrama yang ditujukan untuk membahas situasi atau masalah tertentu yang relevan dengan tugas mereka. Selain itu, para siswa juga dilibatkan dalam komentar, diskusi, serta tindakan reflektif dalam memahami sikap dan perilaku mereka. rekomendasi untuk penelitian ini adalah pentingnya penggunaan Bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama sebagai cara yang efektif untuk mereduksi kecemasan komunikasi siswa. untuk menerapkan pencegahan dan intervensi mengatasi kecemasan komunikasi siswa. Dalam Hal ini, penting untuk melatih konselor dan guru mapel agar dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk memfasilitasi sesi psikodrama yang efektif, termasuk penggunaan berbagai peran, adegan yang dipandu, dan improvisasi. Selain itu, kerja tim diperlukan antara guru Bimbingan dan konseling, pendidik, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkuat upaya mengurangi kecemasan komunikasi siswa. Kesadaran akan individualitas dan kebutuhan khusus siswa dalam konteks budaya yang berbeda dapat membantu menciptakan pendekatan yang lebih inklusif dan responsif. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama merupakan pendekatan yang menjanjikan untuk mengurangi kecemasan komunikasi pada siswa. Dengan penerapan program yang tepat, diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan sekolah.”.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Psikodrama, Kecemasan Berkomunikasi, Siswa*

1. Pendahuluan

Bimbingan kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai masalah sosial dan emosional. Salah satu masalah yang sering dialami oleh siswa adalah kecemasan dalam berkomunikasi. Kecemasan komunikasi siswa merupakan masalah yang penting karena dapat berdampak negatif pada kesejahteraan siswa, mengganggu interaksi sosial, menghambat partisipasi akademik, dan mempengaruhi persiapan mereka untuk masa depan (Balcburn dan Davidson dalam Alkarim, 2021, hlm. 64). Yang terjadi dilapangan adalah banyak sekali siswa yang merasa cemas saat melakukan komunikasi baik dengan teman sebaya maupun dengan orang lain seperti, perasaan gelisah, bingung, keringat berlebihan, takut untuk bertanya, merasa takut saat mengungkapkan pendapat saat diskusi pada jam pelajaran.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan komunikasi siswa adalah teknik psikodrama. Psikodrama adalah permainan peran yang dimaksudkan agar konseli dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhan dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan - tekanan terhadap dirinya (Alnashr & Nuraini, 2022; Sabbangan, 2020)(Sunarty, 2012), (Ambarwati 2017),(sari 2017) dalam Febrianti & Irmayanti, 2019, hlm. 108).

Kemampuan berkomunikasi tanpa adanya rasa cemas, memanglah sulit untuk diterapkan oleh peserta didik sekolah dasar (Alkarim, 2021, hlm. 1). Namun apabila dilatih sejak dini dapat mempermudah peserta didik untuk berkomunikasi, dengan begitu yang awal mulanya merasa cemas lama-kelamaan menjadi terbiasa dan lebih tenang dari sebelumnya. Sehingga bimbingan kelompok dengan teknik diskusi diharapkan dapat memberikan sebuah pelatihan berkomunikasi secara baik dan penuh ketenangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pemahaman lebih lanjut tentang penggunaan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan komunikasi siswa, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan komunikasi pada siswa, mengeksplorasi bagaimana teknik psikodrama dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut, dan melihat dampaknya terhadap perkembangan komunikasi siswa.

2. Metode

Sebagai upaya yang dapat dilakukan peneliti pada penelitian ini adalah menggunakan metode systematic literature review sebagai salah satu pilihan untuk menjawab tujuan penelitian deskriptif agar dapat mengetahui keefektifan bimbingan kelompok untuk mereduksi kecemasan komunikasi siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Fenomena kecemasan berbicara di depan umum yang sering ditemukan di lingkungan sekolah, salah satu contohnya adalah yang terjadi di MAN II Yogyakarta dan SMP Xaverius 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013. Kedua sekolah tersebut terdapat beberapa peserta didik yang memiliki skor skala kecemasan berbicara di depan umum cenderung tinggi. Kecemasan yang dialami oleh peserta didik di kedua sekolah tersebut telah mengganggu aktivitas kegiatan belajar mengajar. yaitu saat guru meminta peserta didik untuk melakukan presentasi baik secara berkelompok maupun individu.(Febriani & Barida, 2021).

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.(Kj dkk., 2023).

Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan siswa di sekolah SMP Negeri di Surabaya kelas VII-i pada tanggal 24 september 2019 terkait dengan kecemasan komunikasi siswa, menunjukkan bahwa siswa sangat cemas dan takut ketika presentasi di depan kelas. Ciri-ciri kecemasan itu sendiri dikatakan adanya perasaan takut, merasa tidak mampu untuk menjelaskan materi, pikiran tidak karuan, menghindari dalam komunikasi, dan tidak suka disikusi kelompok. Sejalan dengan hal tersebut guru BK di SMPN di Surabaya juga mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang memang kurang aktif dalam proses belajar mengajar di kelas (Sabbangan, 2020).

4. Kesimpulan

Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama adalah pendekatan yang efektif untuk mereduksi kecemasan siswa. Melalui teknik ini, siswa dapat berpartisipasi aktif, belajar melalui pengalaman langsung, mendapatkan dukungan dari teman sebaya, dibimbing oleh pembimbing yang terlatih, dan mengambil inspirasi dari kesuksesan teman sebaya. Hasilnya, siswa dapat mengembangkan keterampilan mengelola kecemasan yang bermanfaat dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Alkarim, M. M. (2021). Peran Bimbingan Kelompok Dalam Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Peserta Didik SDN Tulasan.
- Andieni, V. D., Nuryono, W., Pd, S., & Pd, M. (t.t.). Penerapan konseling naratif untuk mereduksi kecemasan komunikasi (communication apprehension) pada siswa kelas viii di smpn 40 surabaya implementation of narrative counseling to reduce communication apprehension in viii class student at smpn 40 surabaya.
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Aswida, W., Marjohan, ., & Syukur, Y. (2012). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa. *Konselor*, 1(2). <https://doi.org/10.24036/0201212697-0-00>
- Dewi, R. S., Sucipto, S. D., & Puriani, R. A. (2018). Model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 220. <https://doi.org/10.26638/jfk.663.2099>
- Erwan, E. (2020). Penerapan teknik stress inoculation training untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada siswa di smp negeri 20 makassar. *EDUCANDUM*, 6(2), 201–210. <https://doi.org/10.31969/educandum.v6i2.404>
- Fadhilah, I. (2022). Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(1), 96–105. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i1.248>
- Febriani, A. R., & Barida, M. (2021). Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum.
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. (2019). Teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku merokok siswa sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(3), 105. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4631>
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. 10(1).Hasanah, U., Prasetiawan, H., &

Dahlan, U. A. (2021). Upaya meningkatkan kerjasama tim layanan bimbingan kelompok teknik permainan berbasis kearifan lokal.

Kj, A. M., Azizi, O. A., & Saragi, M. P. D. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Siswa. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 3079–3083. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.1496>

Purwati, S., & Tajri, I. (2012). Model bimbingan kelompok dengan teknik fun game untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan kelas.

Rusidi, D., Anas, M., & Sinring, A. (t.t.). Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa Man 2 Parepare.

Sabbangan, N. S. (2020). Konseling kelompok strategi desentisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan komunikasi siswa SMPN Surabaya. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2).

Sani, H. N., Farida, E., & Yudha, E. S. (2021). Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.30653/001.202151.66>

Sanyata, S. (2010). Teknik dan strategi konseling kelompok. 09.

Wandira, A. (t.t.). Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.

Yarah, Y., Jarkawi, J., & Farihal, F. (2018). Layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan komunikasi pada siswa kelas VII MTS Nurul Falah Juai Kabupaten Balangan. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 4(1), 21. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v4i1.1323>