

Penggunaan Teknik Role Playing Dalam Permainan Cublak-Cublak Suweng Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa

Rita Mihradi¹, Wahyu Nanda Eka Saputra²

Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

2308056008@webmail.uad.ac.id¹, wahyu.saputra@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi teknik bermain peran dalam permainan tradisional "Cublak-Cublak Suweng" sebagai metode untuk meredakan kecemasan sosial di kalangan siswa. Dengan menggunakan tinjauan literatur sistematis dengan pendekatan kualitatif, data dikumpulkan dari Google Scholar meliputi jurnal, tesis, dan prosiding konferensi, dengan total 87.400 pencarian literatur. Data yang terkumpul direduksi melalui diagram alir dan klasifikasi untuk membedakan sumber, metode, instrumen, hasil, dan pelaksanaan masing-masing bagian. Analisis dilakukan melalui interpretasi langsung. Temuan ini menggaris bawahi bahwa permainan peran dalam "Cublak-Cublak Suweng" memberi siswa kesempatan yang terstruktur namun menyenangkan untuk berinteraksi sosial, meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri mereka. Dengan terlibat dalam peran yang beragam, siswa mempraktikkan ekspresi diri, interaksi teman sebaya, dan navigasi sosial dalam lingkungan yang mendukung, yang penting untuk mengurangi kecemasan sosial. Sifat permainan yang menyenangkan memungkinkan eksperimen dengan berbagai peran sosial, mendorong peningkatan kompetensi sosial dan ketahanan emosional dari waktu ke waktu. Selain itu, memadukan permainan peran dan permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suweng" memperkaya lingkungan pendidikan dengan relevansi budaya, meningkatkan keterlibatan siswa dan kemandirian dalam upaya pengurangan kecemasan. Pendekatan ini tidak hanya mendukung pembelajaran akademis tetapi juga memupuk keterampilan hidup yang penting, membekali siswa untuk sukses secara sosial. Penelitian menegaskan efektivitas intervensi tersebut dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan integrasi sosial, memvalidasi "Cublak-Cublak Suweng" dan permainan serupa sebagai alat berharga dalam konteks pendidikan dan terapeutik yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan sosial dan mendorong perkembangan siswa secara holistik. Eksplorasi dan penerapan metode-metode ini secara berkelanjutan direkomendasikan untuk mengoptimalkan dampaknya dan menumbuhkan lingkungan Kata kunci: Pengurangan kecemasan, Cublak-Cublak Suweng, Teknik bermain peran

Kata Kunci: *Anxiety reduction, Cublak-Cublak Suweng, Role-playing technique pembelajaran inklusif yang kondusif bagi keberhasilan sosial dan akademik.*

1. Pendahuluan

Kecemasan sosial di kalangan siswa adalah masalah psikologis yang lazim dalam lingkungan pendidikan, yang secara signifikan berdampak pada kinerja akademik dan interaksi sosial mereka (Agustin et al., 2024). Hal ini bermanifestasi sebagai ketakutan yang kuat akan dihakimi, dievaluasi secara negatif, atau dipermalukan dalam situasi sosial, yang mengarah pada perilaku penghindaran yang dapat menghambat pertumbuhan pribadi dan akademik. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu namun juga berkontribusi terhadap tantangan yang lebih luas di lingkungan sekolah, seperti berkurangnya partisipasi di kelas, terbatasnya interaksi dengan teman sebaya, dan terganggunya pengalaman belajar. Pentingnya mengatasi kecemasan sosial pada siswa ditegaskan oleh potensi konsekuensi jangka panjangnya terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial (Tao et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam mengatasi kecemasan siswa adalah teknik bermain peran. Teknik ini telah lama digunakan dalam berbagai konteks pendidikan dan psikoterapi sebagai alat untuk membantu individu memahami dan mengelola emosinya (Maya & Maraver, 2020). Dalam konteks pendidikan, bermain peran dapat memberikan siswa kesempatan untuk mengekspresikan perasaannya, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan rasa percaya diri. Proses ini melibatkan simulasi situasi nyata atau imajiner di mana siswa mengambil peran karakter tertentu, memungkinkan mereka mengeksplorasi berbagai respons emosional dan perilaku dalam lingkungan yang aman dan terkendali (Damanik, 2024).

Permainan bermain peran telah muncul sebagai intervensi yang menjanjikan untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Dengan melibatkan peserta dalam simulasi skenario sosial, permainan peran menyediakan platform terstruktur untuk melatih keterampilan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumbuhkan empati. Permainan-permainan ini memungkinkan siswa untuk bereksperimen dengan peran dan perilaku sosial yang berbeda dalam lingkungan yang aman dan terkendali, memfasilitasi

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

desensitisasi bertahap terhadap situasi yang memicu kecemasan. Melalui kegiatan bermain peran yang dipandu, siswa dapat mempelajari strategi komunikasi yang efektif, teknik penyelesaian konflik, dan keterampilan ketegasan, yang sangat penting untuk menavigasi interaksi sosial baik di dalam maupun di luar kelas (Zuraida et al., 2023).

Penerapan permainan peran dalam lingkungan pendidikan menawarkan peluang unik untuk mengatasi kecemasan sosial secara komprehensif. Tidak seperti pendekatan terapeutik tradisional, yang mungkin hanya berfokus pada konseling individu atau teknik perilaku kognitif, permainan peran mengintegrasikan pembelajaran berdasarkan pengalaman dengan manfaat terapeutik (Stiawan et al., 2024). Mereka mendorong keterlibatan aktif, kolaborasi, dan pemecahan masalah secara kreatif di kalangan siswa, sehingga meningkatkan kompetensi sosial dan ketahanan emosional mereka. Selain itu, permainan ini dapat disesuaikan untuk memenuhi beragam kebutuhan dan preferensi siswa, mengakomodasi gaya belajar dan tahap perkembangan yang berbeda (Melati et al., 2022)

Penggunaan teknik bermain peran dalam pendidikan telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai alat pengajaran yang efektif tetapi juga memiliki potensi besar untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi siswa, termasuk kecemasan sosial. Salah satu permainan tradisional yang dapat dimanfaatkan untuk tujuan tersebut adalah "Cublak-cublak Suweng", sebuah permainan yang kaya akan nilai budaya dan sosial. Dalam konteks pendidikan modern, permainan ini dapat diadaptasi sebagai media penerapan teknik bermain peran yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

Cublak-cublak Suweng merupakan permainan tradisional Jawa yang melibatkan beberapa pemain sehingga memerlukan interaksi dan kerjasama. Permainan ini biasanya dimainkan oleh anak-anak di lingkungan masyarakat sebagai bentuk hiburan dan sosialisasi. Melalui permainan ini, anak belajar tentang kerja sama, kejujuran, dan strategi sambil menikmati aktivitas fisik dan sosial. Dalam permainan ini, salah satu pemain duduk dengan mata tertutup di tengah lingkaran, sementara pemain lain menyembunyikan benda kecil (biasanya anting-anting, atau "suweng") di tangan mereka

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

dan bernyanyi bersama. Pemain yang berada di tengah kemudian harus menebak siapa yang menyembunyikan benda tersebut (Anggraini & Wahyuni, 2021).

Penggunaan Cublak-cublak Suweng sebagai media teknik bermain peran menawarkan banyak manfaat dalam konteks pendidikan dan pengembangan pribadi (Sufa & Setiawan, 2020). Teknik bermain peran melibatkan siswa dalam situasi simulasi dimana mereka harus memainkan peran tertentu. Hal ini membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, termasuk komunikasi yang efektif, kerjasama dengan orang lain, dan mengatasi rasa takut atau kecemasan (Geneuss, 2021). Ketika teknik ini diterapkan dalam konteks permainan tradisional seperti Cublak-cublak Suweng, siswa dapat belajar dalam lingkungan yang menyenangkan dan tidak mengancam, sehingga memudahkan mereka untuk berpartisipasi dan terlibat secara aktif.

Penerapan teknik bermain peran melalui permainan Cublak-cublak Suweng dapat membantu mengurangi kecemasan sosial pada siswa melalui beberapa cara. Pertama, permainan ini mendorong interaksi sosial yang positif dan menyenangkan. Melalui interaksi tersebut, siswa belajar mengenal dan memahami teman sebayanya, serta membangun rasa percaya diri dalam berkomunikasi. Kedua, situasi permainan yang dihadapi siswa selama bermain peran memungkinkan mereka berlatih menghadapi situasi yang memicu kecemasan dalam lingkungan yang aman dan terkendali. Hal ini membantu siswa menjadi lebih siap dan percaya diri ketika menghadapi situasi serupa dalam kehidupan nyata (Rahayu et al., 2023).

(Berceanu et al., 2022) bermain peran dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi, ternyata dengan mekanisme yang benar dan sesuai standar, menghasilkan hal yang positif. (Henisah et al., 2023) kecemasan dalam belajar menunjukkan kompetensi berbicara dalam pelajaran bahasa Inggris dapat dipinggirkan dengan adanya teknik role-playing melalui metode dialog dan presentasi yang terbukti efektif. (Julya & Nur, 2022) pembelajaran kognitif seperti matematika mempunyai tingkat kecemasan yang cukup tinggi pada siswa yang ditandai dengan kebingungan, kurang konsentrasi, dan ketidakmampuan mengambil keputusan yang dapat diatasi dengan beberapa teknik seperti bermain peran. (Sumarni et al., 2019)

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

permainan tradisional cublak-cublak suweng secara positif dan signifikan dapat menurunkan kecemasan yang dialami anak-anak korban bencana erupsi Gunung Merapi. (Azzahra et al., 2023) permainan cublak-cublak suweng dapat diintervensi menjadi suatu permainan untuk terapi guna menghilangkan kecemasan anak pasca bencana terjadi.

Meskipun teknik bermain peran dikenal mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterampilan sosial, terdapat kesenjangan besar dalam penerapan teknik ini dalam konteks budaya tertentu, khususnya dalam permainan tradisional. Penelitian yang ada sebagian besar berfokus pada permainan peran di lingkungan pendidikan umum atau mata pelajaran akademis tertentu, sehingga menyisakan kesenjangan dalam memahami bagaimana permainan tradisional dapat dimanfaatkan untuk tujuan yang sama. Selain itu, meskipun permainan tradisional seperti Cublak-cublak Suweng telah dipelajari untuk mengetahui efek terapeutiknya pascabencana, penerapannya yang lebih luas di lingkungan sekolah sehari-hari untuk mengatasi kecemasan sosial di kalangan siswa masih belum dieksplorasi. Kesenjangan ini menyoroti perlunya penelitian yang mengintegrasikan unsur budaya dengan teknik bermain peran untuk memberikan pendekatan komprehensif dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa.

Kebaruan penelitian ini terletak pada keunikan integrasi teknik role-playing dengan permainan tradisional Cublak-cublak Suweng untuk mengatasi kecemasan sosial di kalangan siswa. Dengan mengadaptasi permainan yang memiliki makna budaya menjadi alat pendidikan modern, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan intervensi yang lebih menarik dan efektif untuk mengatasi kecemasan sosial. Pendekatan ini memanfaatkan keakraban dan relevansi budaya Cublak-cublak Suweng untuk meningkatkan keterlibatan siswa sambil memanfaatkan permainan peran untuk mengembangkan keterampilan sosial dan mengurangi kecemasan. Kombinasi inovatif ini menawarkan perspektif segar mengenai intervensi pendidikan, menjembatani praktik tradisional dengan kebutuhan pendidikan kontemporer, dan menyediakan metode holistik dan peka budaya untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa.

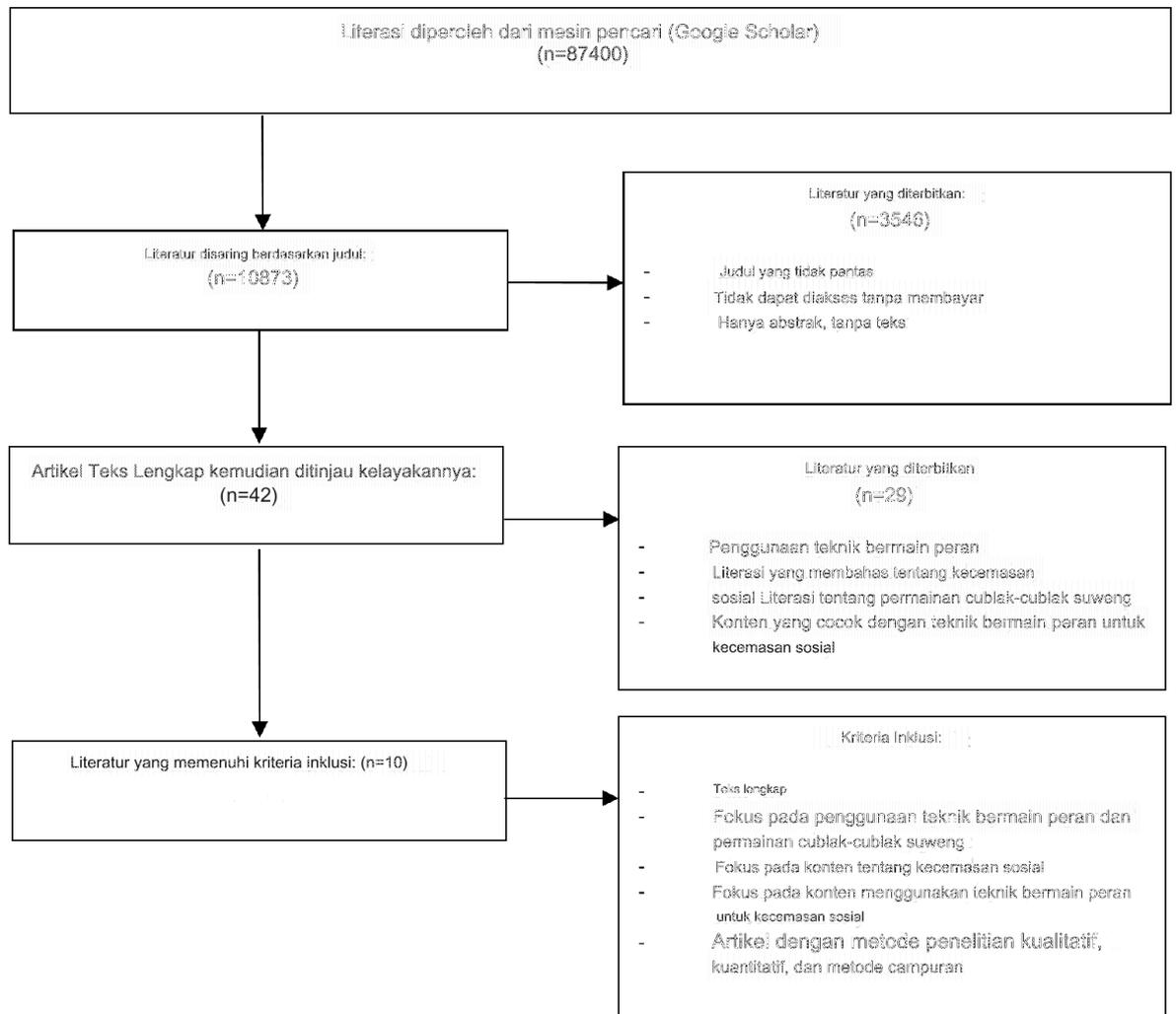
2. Metode

1.1 Desain Penelitian

Tujuan awal penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan penggunaan Teknik Role Playing dalam permainan Cublak-cublak suweng untuk menurunkan kecemasan sosial siswa. Dalam melaksanakan penelitian ini digunakan metode tinjauan literatur sistematis dengan pendekatan kualitatif. Objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah permainan peran, cublak-cublak suweng, dan kecemasan sosial. Sedangkan data primer penelitian ini diambil dari berbagai penelitian seperti artikel jurnal, prosiding konferensi, dan tugas akhir. Perihal kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini adalah role play dan kecemasan sosial.

1.2 Peserta

Dua kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini untuk kemajuan pencarian data adalah role play, cublak-cublak suweng, dan kecemasan sosial. Data yang diambil merupakan data tahun 2019-2024. Dalam penelitian ini pencarian data dilakukan dengan menggunakan dua bahasa yaitu bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Jadi total data yang diperoleh pada penelitian ini adalah 87.400 dengan menggunakan mesin pencari Google Scholar. Dalam penelitian ini data disaring untuk mencari data yang sesuai atau valid. Penyaringan data dapat dilihat pada diagram alir berikut:



Gambar 1. Diagram alir pembelajaran

1.3 Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah Google Scholar (<https://scholar.google.com/>). Dalam pencarian ini tentunya menggunakan kata kunci berupa role play, cublak-cublak suweng, dan kecemasan sosial. Kriteria pengumpulan data ini adalah fokus pada ruang lingkup bermain peran dan kecemasan sosial, penyajian dan deskripsi bermain peran , cublak-cublak suweng, dan kecemasan sosial, penggunaan metode penelitian terhadap data berupa kualitatif, kuantitatif dan metode campuran, dan tentunya teks yang dijadikan data adalah teks lengkap. Jadi apabila kriteria tersebut tidak terpenuhi maka data dinyatakan tidak valid.

1.4 Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data pada penelitian ini terfokus pada eksplorasi penerapan role play pada permainan Cublak-cublak suweng untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa. Pertama, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana permainan peran dapat secara efektif mengurangi kecemasan sosial di lingkungan pendidikan. Untuk mencapai tujuan ini, kata kunci seperti “permainan peran”, “cublak-cublak suweng”, dan “kecemasan sosial” diidentifikasi dan digunakan untuk mencari literatur yang relevan.

1.5 Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara komprehensif dan bertahap untuk menjamin validitas dan relevansi data. Pada awalnya data yang terkumpul direduksi sesuai ketentuan diagram alir, meliputi pemilihan data yang relevan dan penghapusan data yang tidak relevan. Selanjutnya, data yang dipilih ditinjau dengan cermat, dengan aspek-aspek utama seperti latar belakang penelitian, metode, dan hasil dicatat. Langkah ini penting untuk memahami secara mendalam konteks dan temuan setiap penelitian. Data yang direkam kemudian secara sistematis diklasifikasikan ke dalam tabel terstruktur, memfasilitasi identifikasi pola, persamaan, dan perbedaan antar penelitian. Proses peninjauan dan pencatatan diulangi untuk memastikan tidak ada data penting yang terlewatkan dan untuk memperkuat validitas temuan, memastikan konsistensi dan akurasi. Interpretasi langsung kemudian diterapkan pada data rahasia, menghubungkan temuan dengan tujuan penelitian dan hipotesis. Analisis kritis ini mengidentifikasi signifikansi dan relevansi setiap temuan. Terakhir, kesimpulan diambil berdasarkan interpretasi data, yang mencakup evaluasi efektivitas pendekatan yang diusulkan dan rekomendasi untuk penelitian di masa depan. Langkah-langkah metodologis ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang mendalam dan akurat terhadap topik penelitian, sehingga mendukung kemajuan teori dan praktik di bidang pendidikan dan konseling.

3. Hasil dan Pembahasan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Pada akhirnya penelitian ini mendapatkan hasil yang diharapkan. Tujuan awal penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan penggunaan Teknik Role Playing dalam permainan Cublak-cublak suweng untuk menurunkan kecemasan sosial siswa. Penulis telah memperoleh dan mengumpulkan sepuluh literatur. Tabel ini mencakup komponen-komponen utama seperti sumber literatur, desain penelitian, instrumen yang digunakan, hasil yang diperoleh, dan implikasi. Pemaparannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik artikel yang dianalisis

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

Sumber	Desain	Instrumen	Hasil	Implikasi
[5]	Eksperimental kuantitatif	Wawancara	Perlakuan standar terhadap permainan peran dapat berdampak signifikan pada penurunan kecemasan, dampak positif, dan peningkatan keterampilan sosial.	Mekanisme role-playing dinilai mampu mengubah dan memberikan dampak terhadap perilaku yang telah dibahas.
[11]	Kualitatif	Observasi, wawancara, dan angket	Terlihat adanya dampak positif role play ketika siswa melakukan beberapa penilaian kompetensi berbicara melalui pertunjukan interaktif dan mampu mengelola kecemasan saat bertindak.	Permainan peran yang diterapkan dan menunjukkan dampak efektif dapat diterapkan dalam penilaian dengan konteks komunikasi dan kinerja lainnya.
[15]	Tindakan Bimbingan Konseling Kuantitatif	Aksi, observasi, refleksi	Role play dapat dilakukan secara efektif pada siswa yang masih mempunyai kecemasan dalam bersikap agresif dan mengemukakan pendapat.	Perilaku asertif pada siswa dan kemampuan mengemukakan pendapat dapat ditingkatkan melalui teknik role-playing untuk melatih soft skill tersebut.
[20]	Eksperimental kualitatif	Daftar pertanyaan	Kecerdasan emosional pada anak cenderung labil sehingga menimbulkan kecemasan dalam belajarnya, sehingga perlu adanya teknik efektif yang dapat memberikan dampak positif terhadap emosinya berupa teknik bermain peran kelompok.	Bermain peran dengan metode kelompok merupakan salah satu cara yang efisien untuk membawa siswa pada kemampuan mengendalikan emosi.
[21]	Perkembangan kuantitatif	Refleksi dan tes	Role play dan science cinematherapy memberikan dampak positif terhadap peningkatan psikologi sosial dan menekan kecemasan sosial siswa terbukti valid.	Role play dan science cinematherapy dapat diterapkan pada siswa sebagai teknik untuk mengembangkan kemampuan empati sehingga mampu mengelola kecemasan sosial.
[4]	Tinjauan literatur kualitatif	Tidak dikenal	Terapi bermain seperti permainan cublak-cublak suweng dapat berdampak pada penurunan kecemasan anak korban bencana.	Penanganan korban bencana melalui permainan sederhana dapat dijadikan salah satu pilihan untuk mengurangi rasa cemas.
[14]	Kualitatif	Tidak dikenal	Permainan tradisional seperti cublak-cublak suweng di era modern mampu membawa improvisasi ke arah pembentukan mauritas sosial sehingga mampu menurunkan kecemasan pada anak dalam bersosialisasi.	Penerapan permainan tradisional akan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup anak dan dapat dimanfaatkan untuk melatih kematangan sosial pada anak usia dini.
[26]	Kuantitatif-eksperimental	Pelatihan	Permainan cublak-cublak suweng memberikan dampak positif yang signifikan bagi anak-anak korban letusan Gunung Merapi.	Permainan tradisional yang banyak membangun keceriaan pada anak akan membantu mengurangi kecemasan akibat bencana di lokasi pengungsian.
[27]	Kuantitatif, eksperimental, deskriptif	Tes dan kuesioner	Permainan tradisional seperti cublak-cublak suweng diterapkan pada anak dalam melatih kompetensi berbicara dan bersosialisasi, sehingga efektif menekan kecemasan sosial.	Permainan taktis yang dapat diterapkan pada anak ini dapat dilakukan dengan baik oleh mereka untuk mengurangi rasa cemas.
[30]	Kualitatif	Tidak dikenal	Lagu mainan seperti cublak-cublak suweng sebagai media edukasi salah satunya cublak-cublak suweng efektif menekan kecemasan.	Icebreaking dengan lagu mainan seperti cublak-cublak suweng dapat menghilangkan rasa cemas pada siswa.

Studi oleh (Berceanu et al., 2022) menyoroti efektivitas perlakuan bermain peran standar dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterampilan sosial secara signifikan. Penelitian ini sangat relevan dalam konteks penggunaan teknik role-playing

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

dalam permainan tradisional “Cublak-Cublak Suweng” untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Permainan yang berakar kuat pada budaya Indonesia ini melibatkan berbagai peran yang dapat dimainkan oleh siswa, memfasilitasi lingkungan di mana mereka dapat mempraktikkan interaksi sosial dengan cara yang terstruktur namun menyenangkan. Dengan terlibat dalam permainan yang signifikan secara budaya ini, siswa dapat mengekspresikan diri mereka dengan lebih bebas dan mengembangkan mekanisme penanganan kecemasan sosial yang lebih baik. Proses mengadopsi peran yang berbeda memungkinkan mereka untuk mengalami dan menavigasi skenario sosial dalam lingkungan yang aman dan terkendali, sehingga mengurangi kecemasan mereka seiring berjalannya waktu. Temuan Berceau dkk. mendukung gagasan bahwa kegiatan bermain peran dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial dengan memberikan kesempatan interaksi sosial yang berulang dan berisiko rendah. Selain itu, pendekatan ini tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial secara keseluruhan, yang sangat penting bagi perkembangan akademik dan pribadi siswa. Dengan mengintegrasikan permainan tradisional "Cublak-Cublak Suweng" ke dalam praktik terapeutik, pendidik dan terapis dapat memanfaatkan konteks yang sudah dikenal untuk menjadikan intervensi lebih relevan dan menarik bagi siswa. Metode yang relevan secara budaya ini menawarkan perpaduan unik antara tradisi dan praktik terapeutik, yang berpotensi meningkatkan penerimaan dan efektivitasnya di kalangan siswa. Mendukung hal ini, penelitian oleh (Castellanos et al., 2020) menunjukkan bahwa memasukkan elemen budaya ke dalam intervensi terapeutik dapat meningkatkan kemanjurannya secara signifikan, terutama dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterlibatan. Hal ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan terapeutik yang disesuaikan dengan budaya dalam mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan sosial.

Penelitian (Henisah et al., 2023) mengilustrasikan efek positif dari permainan peran terhadap kompetensi berbicara siswa dan kemampuan mereka mengelola kecemasan selama pertunjukan. Penelitian ini sangat berwawasan luas ketika mempertimbangkan teknik bermain peran dalam permainan tradisional “Cublak-Cublak Suweng” untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. “Cublak-Cublak Suweng,” sebuah

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

permainan yang melekat dalam budaya Indonesia, melibatkan siswa mengambil peran berbeda, yang memungkinkan mereka untuk terlibat dalam pertunjukan interaktif dalam lingkungan yang menyenangkan dan terstruktur. Melalui kegiatan bermain peran ini, siswa dapat melatih interaksi sosial dan keterampilan berbicara dalam konteks yang tidak mengancam, yang membantu mereka mengelola dan mengurangi kecemasan sosial mereka. Sifat permainan yang akrab dan menyenangkan memungkinkan siswa untuk membenamkan diri sepenuhnya dalam peran yang mereka mainkan, sehingga meningkatkan kompetensi berbicara dan meningkatkan kepercayaan diri mereka (Faturrahman & Saputra, 2023). Temuan Henisah selaras dengan pendekatan ini, yang menunjukkan bahwa penampilan dan penilaian interaktif dalam konteks bermain peran dapat berdampak positif pada kemampuan siswa dalam menangani kecemasan dan meningkatkan keterampilan berbicara mereka. Metode ini tidak hanya mengurangi kecemasan sosial tetapi juga menumbuhkan keterampilan sosial dan komunikasi yang penting. Dengan memasukkan permainan tradisional "Cublak-Cublak Suweng" ke dalam praktik terapeutik, pendidik dan terapis dapat menawarkan intervensi budaya yang relevan dan menarik yang dapat diterima oleh siswa. Perpaduan antara tradisi dan praktik terapeutik ini memberikan cara yang unik dan efektif untuk mengatasi kecemasan sosial, menjadikan intervensi lebih relevan dan berdampak bagi siswa. Mendukung hal ini, penelitian yang dilakukan oleh (Arifin, 2021) menunjukkan bahwa bermain peran dalam lingkungan pendidikan secara signifikan meningkatkan keterampilan komunikasi siswa dan mengurangi kecemasan, menyoroti efektivitas intervensi interaktif dan relevan secara budaya dalam mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan hasil siswa secara keseluruhan.

Studi oleh (Mamahit et al., 2021) menggarisbawahi efektivitas role-playing sebagai teknik bagi siswa yang mengalami kecemasan ketika bersikap asertif dan mengutarakan pendapatnya. Temuan ini sangat relevan dengan penggunaan role-playing dalam permainan tradisional "Cublak-Cublak Suweng" sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. "Cublak-Cublak Suweng," sebuah permainan yang memiliki arti penting secara budaya, melibatkan siswa dalam mengambil berbagai peran, yang memungkinkan mereka untuk melatih ketegasan dan ekspresi pendapat dalam

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

suasana yang terstruktur dan mendukung. Dengan mengikuti permainan ini, siswa dapat terlibat dalam interaksi sosial yang mendorong mereka untuk lebih percaya diri dan mengartikulasikan pemikirannya tanpa takut akan penilaian negatif. Permainan ini memberikan ruang aman bagi siswa untuk bereksperimen dengan berbagai perilaku sosial, membantu mereka mengatasi kecemasan terkait agresi sosial dan ekspresi opini. Temuan Mamahit sejalan dengan pendekatan ini, menunjukkan bahwa bermain peran dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan sosial mereka dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang penting. Dengan menggabungkan "Cublak-Cublak Suweng" ke dalam praktik terapeutik dan pendidikan, pendidik dan terapis dapat memanfaatkan aktivitas yang akrab dan menarik untuk menjadikan intervensi lebih relevan dan efektif bagi siswa. Metode yang relevan secara budaya ini tidak hanya mengatasi kecemasan sosial tetapi juga mendorong perkembangan sosial dan emosional secara keseluruhan, menjadikannya tambahan yang berharga dalam praktik terapi tradisional. Mendukung hal ini, penelitian yang dilakukan oleh (Sahlan, 2022) menemukan bahwa bermain peran di lingkungan pendidikan secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa dan kemampuan untuk mengekspresikan pendapat mereka, menyoroti pentingnya intervensi interaktif dan relevan dengan budaya dalam mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan keterampilan komunikasi. Hal ini semakin menekankan potensi penggunaan permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suweng" sebagai alat yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa.

(Rismi et al., 2020) menyoroti bahwa kecerdasan emosional anak-anak seringkali tidak stabil, menyebabkan kecemasan dalam proses belajar mereka, dan menekankan perlunya teknik yang efektif seperti permainan peran kelompok untuk memberikan dampak positif pada emosi mereka. Wawasan ini terutama relevan dengan penggunaan teknik role-playing dalam permainan tradisional "Cublak-Cublak Suweng" untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. "Cublak-Cublak Suweng," sebuah permainan yang tertanam secara budaya, melibatkan siswa mengambil berbagai peran dalam lingkungan kelompok, yang membantu mereka mempraktikkan pengaturan emosi dan interaksi sosial dalam lingkungan yang aman dan terstruktur. Dengan terlibat dalam permainan ini, siswa dapat mengekspresikan diri dan menavigasi skenario sosial dengan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

cara yang menyenangkan namun bermakna, yang membantu menstabilkan emosi dan mengurangi kecemasan. Sifat permainan yang terstruktur memungkinkan siswa bereksperimen dengan peran dan perilaku sosial yang berbeda, menumbuhkan kecerdasan emosional dan kepercayaan diri dalam lingkungan sosial. Temuan Rismi mendukung gagasan bahwa permainan peran kelompok dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk mengelola kecemasan dengan memberikan konteks yang mendukung bagi siswa untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan emosional dan sosial. Memasukkan "Cublak-Cublak Suweng" ke dalam lingkungan terapeutik dan pendidikan akan memanfaatkan aktivitas yang akrab dan menyenangkan untuk menjadikan intervensi lebih menarik dan berdampak bagi siswa. Pendekatan yang relevan secara budaya ini tidak hanya mengatasi kecemasan sosial tetapi juga mendorong perkembangan emosi dan sosial siswa secara keseluruhan, menjadikannya tambahan yang berharga bagi praktik terapi konvensional. Mendukung hal ini, penelitian yang dilakukan oleh (Fadhilah & Sugeng, 2021) menemukan bahwa aktivitas bermain peran dalam kelompok secara signifikan meningkatkan kecerdasan emosional dan mengurangi kecemasan pada anak-anak, menyoroti pentingnya intervensi interaktif dan relevan dengan budaya dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan keterampilan emosional dan sosial. Hal ini semakin menggarisbawahi potensi penggunaan permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suweng" sebagai alat yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa.

(Rochmawati et al., 2022) menggambarkan bahwa sinematerapi sains memberikan dampak positif dalam meningkatkan psikologi sosial dan efektif mengurangi kecemasan sosial siswa. Temuan ini sangat relevan jika mempertimbangkan teknik bermain peran dalam permainan tradisional "Cublak-Cublak Suweng" sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Permainan ini, yang sudah tertanam kuat dalam budaya Indonesia, melibatkan siswa dalam berbagai peran, sehingga memfasilitasi pengalaman sosial yang interaktif dan suportif. Dengan terlibat dalam "Cublak-Cublak Suweng," siswa dapat mengeksplorasi skenario sosial yang berbeda dalam lingkungan yang terstruktur namun menyenangkan, meningkatkan rasa aman dan mengurangi kecemasan sosial mereka. Tindakan bermain peran dalam permainan yang signifikan secara budaya ini memberikan siswa kesempatan berulang dan berisiko rendah untuk

mempraktikkan interaksi sosial, sehingga meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri mereka. Temuan Rochmawati tentang sinematerapi sejalan dengan manfaat bermain peran, karena kedua pendekatan tersebut menciptakan dampak psikologis yang positif dan membantu mengelola kecemasan sosial. Dengan menggabungkan "Cublak-Cublak Suweng" ke dalam praktik terapeutik dan pendidikan, pendidik dan terapis dapat menawarkan intervensi yang familiar dan menarik yang disukai siswa, menjadikan proses terapeutik lebih efektif dan dapat diterima. Metode yang relevan secara budaya ini tidak hanya mengatasi kecemasan sosial tetapi juga mendorong perkembangan sosial dan emosional secara keseluruhan, memberikan siswa alat yang berharga untuk menavigasi situasi sosial dengan percaya diri. Mendukung hal ini, penelitian oleh (Øzerk et al., 2021) menunjukkan bahwa aktivitas bermain peran secara signifikan meningkatkan keterampilan sosial dan mengurangi kecemasan, menggarisbawahi pentingnya intervensi interaktif dan relevan secara budaya dalam mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan kompetensi sosial. Hal ini semakin menekankan potensi penggunaan permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suweng" sebagai alat yang efektif untuk mengelola kecemasan sosial pada siswa.

(Azzahra et al., 2023) menunjukkan bahwa terapi bermain, termasuk permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suweng," dapat secara signifikan mengurangi kecemasan pada anak-anak korban bencana. Wawasan ini sangat relevan dengan penggunaan permainan peran dalam permainan "Cublak-Cublak Suweng" untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Permainan ini, yang berakar pada budaya Indonesia, melibatkan siswa untuk mengambil peran berbeda, yang memfasilitasi lingkungan interaksi sosial yang terstruktur namun menyenangkan. Dengan terlibat dalam permainan ini, siswa dapat mempraktikkan interaksi sosial dalam suasana yang aman dan akrab, sehingga membantu mengurangi kecemasan mereka. Sifat permainan yang berulang dan menyenangkan memungkinkan siswa bereksperimen dengan perilaku dan ekspresi sosial, menumbuhkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial mereka. Temuan Azzahra sejalan dengan manfaat terapeutik dari permainan peran dalam "Cublak-Cublak Suweng," karena kedua pendekatan tersebut memberikan konteks yang mendukung bagi anak-anak untuk mengelola dan mengurangi kecemasan mereka. Memasukkan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

permainan ini ke dalam praktik pendidikan dan terapeutik menawarkan metode yang relevan secara budaya dan dapat diterima oleh siswa, menjadikan intervensi lebih menarik dan efektif. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi kecemasan sosial tetapi juga mendorong perkembangan emosional dan sosial secara keseluruhan, memberikan siswa alat yang berharga untuk menavigasi situasi sosial dengan percaya diri. Mendukung hal ini, penelitian oleh Vigil-Hayes et al. (2021) menemukan bahwa terapi bermain secara signifikan mengurangi kecemasan pada anak-anak, menyoroti pentingnya intervensi interaktif dan relevan secara budaya dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Hal ini semakin menekankan potensi penggunaan permainan tradisional seperti “Cublak-Cublak Suweng” sebagai alat yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa.

(Lestari et al., 2020) menyoroti bahwa permainan tradisional seperti “Cublak-Cublak Suweng” di era modern dapat menumbuhkan kematangan sosial sehingga mengurangi kecemasan sosial pada anak. Hal ini terutama relevan dengan penggunaan permainan peran dalam permainan “Cublak-Cublak Suweng” untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Permainan ini, yang merupakan salah satu warisan budaya Indonesia, mengharuskan siswa untuk mengambil berbagai peran, mempromosikan pengalaman sosial yang interaktif dan terstruktur. Dengan mengikuti “Cublak-Cublak Suweng”, siswa didorong untuk melakukan interaksi sosial dalam suasana yang aman, akrab, dan menyenangkan. Interaksi ini membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri, yang merupakan komponen penting untuk kematangan sosial. Sifat permainan yang repetitif dan menyenangkan memberikan banyak kesempatan bagi siswa untuk melatih dan menyempurnakan perilaku sosialnya, sehingga mengurangi kecemasan mereka dalam konteks sosial. Temuan Lestasi selaras dengan manfaat terapeutik dari permainan peran dalam “Cublak-Cublak Suweng,” yang menunjukkan bahwa permainan tradisional tersebut dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan emosional dan sosial siswa. Dengan mengintegrasikan “Cublak-Cublak Suweng” ke dalam praktik pendidikan dan terapeutik, pendidik dan terapis dapat memanfaatkan metode yang relevan secara budaya yang sesuai dengan siswa, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi. Pendekatan ini tidak hanya

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

mengurangi kecemasan sosial tetapi juga mendorong pertumbuhan sosial dan emosional secara holistik, membekali siswa dengan keterampilan yang diperlukan untuk menavigasi situasi sosial dengan percaya diri. Mendukung hal ini, penelitian (Hayashi et al, 2022) menunjukkan bahwa aktivitas bermain tradisional secara signifikan meningkatkan kompetensi sosial dan mengurangi kecemasan pada anak-anak, menekankan pentingnya intervensi yang relevan secara budaya dan interaktif dalam mendorong kesejahteraan emosional dan sosial. Hal ini semakin menggarisbawahi potensi penggunaan permainan tradisional seperti “Cublak-Cublak Suweng” sebagai alat yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa.

(Sumarni et al., 2019) menyoroti bahwa permainan tradisional “Cublak-Cublak Suweng” memberikan dampak positif yang signifikan terhadap anak-anak korban letusan Gunung Merapi. Temuan ini sangat relevan ketika mempertimbangkan penggunaan permainan peran dalam permainan ini untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. “Cublak-Cublak Suweng,” yang berakar kuat dalam budaya Indonesia, melibatkan anak-anak yang mengambil peran berbeda, menciptakan lingkungan interaksi sosial yang terstruktur namun menyenangkan. Permainan ini mendorong anak-anak untuk berinteraksi dengan teman sebayanya dalam lingkungan yang suportif dan akrab, yang penting untuk mengurangi kecemasan. Sifat “Cublak-Cublak Suweng” yang repetitif dan menyenangkan memberikan kesempatan kepada anak untuk mempraktikkan perilaku sosial dan meningkatkan keterampilan sosialnya, menumbuhkan rasa percaya diri dan ketahanan emosional. Penelitian Sumarni menggarisbawahi potensi terapeutik dari permainan tradisional, dan menunjukkan bahwa kegiatan tersebut dapat secara signifikan mengurangi kecemasan sosial dengan meningkatkan keterlibatan dan kedewasaan sosial. Dengan mengintegrasikan “Cublak-Cublak Suweng” ke dalam praktik terapeutik dan pendidikan, pendidik dan terapis dapat memanfaatkan metode yang relevan secara budaya yang sesuai dengan siswa, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi kecemasan sosial tetapi juga mendukung perkembangan emosi dan sosial secara keseluruhan, membekali siswa dengan keterampilan yang diperlukan untuk menavigasi situasi sosial dengan percaya diri. Mendukung hal tersebut, penelitian (Hygen et al., 2020) menunjukkan bahwa aktivitas

bermain tradisional secara signifikan meningkatkan kompetensi sosial dan mengurangi kecemasan pada anak-anak, menekankan pentingnya intervensi yang relevan secara budaya dan interaktif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial. Hal ini semakin menggarisbawahi potensi penggunaan permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suweng" sebagai alat yang efektif untuk mengelola kecemasan sosial pada siswa.

(Syahria, 2020) menyoroti bahwa permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suweng" merupakan sarana yang efektif untuk melatih kompetensi berbicara dan bersosialisasi anak, yang pada akhirnya dapat menekan kecemasan sosial secara signifikan. Temuan ini sangat relevan ketika mempertimbangkan penggunaan permainan peran dalam "Cublak-Cublak Suweng" untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Permainan ini, yang berakar kuat pada budaya Indonesia, melibatkan anak-anak dalam berbagai peran, menyediakan lingkungan yang terstruktur namun menyenangkan untuk interaksi sosial. Dengan terlibat dalam permainan ini, siswa dapat melatih keterampilan berbicara dan sosial dalam suasana yang mendukung dan akrab, yang mana hal ini penting untuk mengurangi kecemasan. Sifat "Cublak-Cublak Suweng" yang repetitif dan menyenangkan memungkinkan siswa bereksperimen dengan perilaku dan ekspresi sosial, menumbuhkan rasa percaya diri dan kemampuan sosialnya. Penelitian Syahria menggarisbawahi potensi terapeutik dari permainan tradisional, dan menunjukkan bahwa kegiatan tersebut dapat secara signifikan mengurangi kecemasan sosial dengan meningkatkan keterlibatan dan kedewasaan sosial. Dengan mengintegrasikan "Cublak-Cublak Suweng" ke dalam praktik pendidikan dan terapeutik, pendidik dan terapis dapat memanfaatkan metode yang relevan secara budaya yang sesuai dengan siswa, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi kecemasan sosial tetapi juga mendukung perkembangan emosional dan sosial secara keseluruhan, memberikan siswa alat yang berharga untuk menavigasi situasi sosial dengan percaya diri. Mendukung hal ini, penelitian oleh (Zhang et al, 2021) menemukan bahwa terapi bermain secara signifikan mengurangi kecemasan pada anak-anak, menyoroti pentingnya intervensi interaktif dan relevan secara budaya dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Hal ini semakin menekankan

potensi penggunaan permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suweng" sebagai alat yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa.

(Warih et al, 2020) menggarisbawahi kemampuan lagu mainan seperti "Cublak-Cublak Suweng" sebagai alat pendidikan yang secara efektif mengurangi kecemasan sosial. Wawasan ini sangat relevan ketika mempertimbangkan aspek bermain peran dalam "Cublak-Cublak Suweng" untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa. Berakar pada warisan budaya Indonesia, permainan ini melibatkan anak-anak yang mengambil peran berbeda, menyediakan platform interaksi sosial yang terstruktur namun menyenangkan. Terlibat dalam kegiatan semacam itu memungkinkan siswa untuk melatih keterampilan sosial dalam lingkungan yang mendukung, sehingga berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan. Sifat "Cublak-Cublak Suweng" yang ritmis dan ceria memungkinkan anak mengekspresikan diri secara kreatif dan berinteraksi sosial, menumbuhkan rasa percaya diri dan ketahanan emosional. Penelitian Warih menyoroti potensi terapeutik dari lagu mainan dan permainan yang tertanam secara budaya dalam mengatasi kecemasan sosial dengan meningkatkan sosialisasi dan kesejahteraan emosional. Mengintegrasikan "Cublak-Cublak Suweng" ke dalam praktik pendidikan memungkinkan pendidik memanfaatkan pendekatan yang relevan secara budaya yang meningkatkan keterlibatan siswa dan efektivitas dalam pengurangan kecemasan. Metode ini tidak hanya mengatasi kecemasan sosial tetapi juga mendukung pengembangan holistik, membekali siswa dengan keterampilan sosial yang penting untuk menavigasi interaksi antarpribadi dengan percaya diri. Mendukung hal ini, penelitian (Shi et al., 2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis musik secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterampilan sosial pada anak-anak, menekankan peran aktivitas kreatif dan tertanam secara budaya dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial. Hal ini menggarisbawahi potensi penggunaan lagu mainan seperti "Cublak-Cublak Suweng" sebagai alat yang efektif untuk mengelola kecemasan sosial dan mengembangkan kompetensi sosial pada siswa.

4. Kesimpulan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Penelitian tentang pemanfaatan permainan peran, khususnya melalui permainan tradisional "Cublak-Cublak Suweng," sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa memberikan wawasan berharga mengenai intervensi pendidikan dan terapeutik yang efektif. Permainan peran dalam "Cublak-Cublak Suweng" menawarkan siswa sebuah platform terstruktur namun menyenangkan untuk terlibat dalam interaksi sosial, memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan kepercayaan diri. Dengan mengambil peran berbeda dalam permainan, siswa dapat berlatih mengekspresikan diri, berinteraksi dengan teman sebaya, dan menavigasi skenario sosial dalam lingkungan yang mendukung, yang sangat penting untuk mengurangi kecemasan sosial. Sifat permainan yang berulang dan menyenangkan tidak hanya membuat pembelajaran menjadi menyenangkan tetapi juga memungkinkan siswa bereksperimen dengan berbagai peran dan perilaku sosial, sehingga meningkatkan kompetensi sosial dan ketahanan emosional mereka seiring berjalannya waktu. Selain itu, memadukan permainan peran dan permainan tradisional seperti "Cublak-Cublak Suweng" ke dalam lingkungan pendidikan akan memanfaatkan kekayaan budaya, sehingga intervensi menjadi lebih relevan dan menarik bagi siswa. Pendekatan ini memanfaatkan elemen budaya untuk meningkatkan partisipasi siswa dan efektivitas dalam upaya pengurangan kecemasan. Dengan menciptakan ruang yang aman dan akrab untuk interaksi sosial, pendidik dan terapis dapat secara efektif mengatasi masalah kecemasan sosial sekaligus mendorong perkembangan emosi dan sosial secara keseluruhan. Penggunaan aktivitas yang tertanam secara budaya tidak hanya mendukung pembelajaran akademis tetapi juga memupuk keterampilan hidup yang penting, membekali siswa dengan kepercayaan diri dan kompetensi yang dibutuhkan untuk berhasil dalam lingkungan sosial. Penelitian yang mendukung efektivitas permainan peran dan intervensi yang tertanam secara budaya dalam mengurangi kecemasan menggarisbawahi pentingnya pendekatan ini dalam psikologi pendidikan. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa kegiatan interaktif dan relevan secara budaya berkontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional dan integrasi sosial di kalangan siswa. Hal ini memvalidasi peran "Cublak-Cublak Suweng" dan permainan tradisional serupa sebagai alat berharga dalam praktik pendidikan dan terapi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan mengurangi kecemasan sosial. Ke depannya, eksplorasi dan penerapan metode-metode tersebut dapat

lebih mengoptimalkan dampaknya, mendorong lingkungan pembelajaran yang inklusif dan mendukung di mana semua siswa dapat berkembang secara sosial dan akademis.

Daftar Pustaka

- Agustin, W., Niswah, R., & Apriyani, R. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Pola Interaksi Sosial Budaya Siswa Di SD Negeri 05 Pemulutan. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(3), 41–54. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/view/1342>
- Anggraini, R., & Wahyuni, A. (2021). Development of Religious and Moral Values Through Cublak-Cublak Suweng Traditional Games To Build Children's Character. *JOYCED: Journal of Early Childhood Education*, 1(2), 115–126. <https://scholar.archive.org/work/yuk3gmlvjhkfabyh2ldyalq/access/wayback/http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/joyced/article/download/4662/12-05>
- Arifin, E. L. (2021). Application of Role Playing Techniques In Improving The Speaking Ability of Students. *Indonesian Journal of Learning and Instruction*, 4(1), 29–40. <https://journal.uniku.ac.id/index.php/IJLI/article/view/4342>
- Azzahra, M., Partiwati, A., Azzahra, A., & Rahma, D. C. (2023). Intervensi Terapi Bermain Pasca Bencana pada Anak: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1119–1130. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/891>
- Berceanu, A. I., Papasteri, C. C., Sofonea, A., Boldasu, R., Nita, D., Poalelungi, C., & Carcea, I. (2022). Role-Play Regulates Positive Emotions and Prosocial Attitudes. *Europe PMC*, 1–32. <https://doi.org/10.31234/osf.io/r6cpn>
- Castellanos, R., Yildiz Spinel, M., Phan, V., Orengo-Aguayo, R., Humphreys, K. L., & Flory, K. (2020). A Systematic Review and Meta-Analysis of Cultural Adaptations of Mindfulness-Based Interventions for Hispanic Populations. *Mindfulness*, 11(2), 317–332. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01210-x>
- Damanik, F. H. S. (2024). Peran Bimbingan Konseling Pada Sekolah Ramah Anak dalam Memberikan Dukungan Emosional di Sekolah Menengah Atas. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2433–2442. <https://ssed.or.id/contents/article/view/559>
- Fadhilah, N. & Sugeng. (2021). Role-Play: A Freedom To Learn Approach In Developing Children Emotional Intelligence. *Proceeding International Conference on Islam and Education (ICONIE)*, 1, 181–201. <https://proceeding.uingusdur.ac.id/index.php/iconie/article/view/224>
- Faturrahman & Saputra, W. N. E. (2023). Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mereduksi kecemasan Komunikasi siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 871-875).
- Geneuss, K. (2021). The Use of the role-playing technique STARS in formal didactic contexts. *International Journal of Role-Playing*, 11, 114–131. <https://journals.uu.se/IJRP/article/view/286>
- Hayashi, A., Liew, J., Aguilar, S. D., Nyanamba, J. M., & Zhao, Y. (2022). Embodied and Social-Emotional Learning (SEL) in Early Childhood: Situating Culturally

- Relevant SEL in Asian, African, and North American Contexts. *Early Education and Development*, 33(5), 746–763.
<https://doi.org/10.1080/10409289.2021.2024062>
- Henisah, R., Margana, M., Putri, R. Y., & Khan, H. S. (2023). Role Play Technique to Improve Students' Speaking Skills. *International Journal of Contemporary Studies in Education (IJ-CSE)*, 2(3), 176–182.
<https://journals.eduped.org/index.php/ijcse/article/view/618>
- Hygen, B. W., Belsky, J., Stenseng, F., Skalicka, V., Kvande, M. N., Zahl-Thanem, T., & Wichstrøm, L. (2020). Time Spent Gaming and Social Competence in Children: Reciprocal Effects Across Childhood. *Child Development*, 91(3), 861–875.
<https://doi.org/10.1111/cdev.13243>
- Julya, D., & Nur, I. R. D. (2022). Studi Literatur Mengenai Kecemasan Matematis Terhadap Pembelajaran Matematika. *Didactical Mathematics*, 4(1), 181–190.
<https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/dm/article/view/2006>
- Lestari, I., Hidayati, R., & Astuti, A. D. (2020). Central Java Coastal Traditional Games In Improving The Motor Ability Among Early Childhood. 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019), 217–220.
<https://www.atlantis-press.com/proceedings/isgc-19/125943371>
- Mamahit, H. C., Ratnawati Dinoto, M. N., Lewoleba, M. P., Reandsi, H. W., & Nataniel, M. (2021). Penerapan Teknik Bermain Peran Melalui Konseling Kelompok Kolose Kanisius Jakarta. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(2), 673–683.
<https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/1209>
- Maya, J., & Maraver, J. (2020). Teaching-Learning Processes: Application of Educational Psychodrama in The University Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3922.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17113922>
- Melati, A. D., Fatimah, S., & Manuardi, A. R. (2022). Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Kecemasan Sosial Korban Bullying. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 5(3), 200–206.
<http://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/8642>
- Øzerk, K., Özerk, G., & Silveira-Zaldivar, T. (2021). Developing Social Skills And Social Competence In Children With Autism. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 13(3), 341–363.
<https://www.duo.uio.no/handle/10852/88813>
- Rahayu, S., Dewi, E. M. P., & Halima, A. (2023). Efektivitas Metode Bermain Angka Terhadap Kecemasan Belajar Matematika pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(2), 143–155.
<http://edukhasi.org/index.php/jip/article/view/43>
- Rismi, R., Yustiana, Y., & Budiman, N. (2020). The effectiveness of Group Counseling With Role Play Techniques To Improve Student Emotional Intelligence. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 59–68.
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3274072&val=2874>

9&title=The%20Effectiveness%20of%20Group%20Counseling%20with%20Ro
 le%20Play%20Techniques%20to%20Improve%20Student%20Emotional%20Int
 elligence

- Rochmawati, F., Suryanti, S., & Sudiby, E. (2022). Pengembangan Perangkat Bimbingan Melalui Bermain Peran (Role Playing) Dan Terapi Bioskop Sains (Sciencecinematherapy) Untuk Meningkatkan Empati Siswa SD. *PENDIPA Journal of Science Education*, 6(1), 201–208. <https://ejournal.unib.ac.id/pendipa/article/view/16919>
- Sahlan, S. (2022). The Effectiveness of Role-play Integrated Multisensory Learning to Enhance Students’ Confidence and Speaking Skill. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 14(2), 977–994. <https://www.ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/3852>
- Shi, Z., Wang, S., Chen, M., Hu, A., Long, Q., & Lee, Y. (2024). The effect of music therapy on language communication and social skills in children with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15(1336421), 1–13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1336421/full>
- Stiawan, D., Wardono, W., Waluya, B., & Prabowo, A. (2024). Penurunan Kecemasan Matematika Melalui Model Pembelajaran: Systematic Literature Review. *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 7, 596–602. <https://proceeding.unnes.ac.id/prisma/article/view/3009>
- Sufa, F. F., & Setiawan, M. H. (2020). The Implementation of Early Childhood Mathematics Education in Stimulating Collaborative Abilities: A Local Wisdom Approach. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(11), 1387–1398. https://www.ijicc.net/images/vol_13/Iss_11/131196_Sufa_2020_E2_R.pdf
- Sumarni, Kristanto, C. S., Kusumadewi, A. F., Yulliani, S., & Kusumaningrum, N. (2019). Penanggulangan Depresi Anak Pascaerupsi Gunung Merapi Melalui Pelatihan Permainan Berbasis Kearifan Budaya Lokal Pada Guru dan Orang Tua Murid Taman Kanak-Kanak. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 96–106. <https://www.academia.edu/download/87055665/24607.pdf>
- Syahria, N. (2020). The Use of Indonesia Traditional Game To Upgrade Pupils Speaking Skills And Lessen Pupils Speaking Anxiety. *Sirok Bastra*, 8(2), 211–220. <http://sirokbastra.kemdikbud.go.id/index.php/sirokbastra/article/view/203>
- Tao, Y., Tang, Q., Wang, S., Zou, X., Ma, Z., Zhang, L., Liu, G., & Liu, X. (2024). The impact of long-term online learning on social anxiety and problematic smartphone use symptoms among secondary school students with different levels of fear of missing out: Evidence from a symptom network and longitudinal panel network analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 102–119. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00081>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Vigil-Hayes, M., Collier, A. F., Hagemann, S., Castillo, G., Mikkelsen, K., Dingman, J., Muñoz, A., Luther, J., & McLaughlin, A. (2021). Integrating Cultural Relevance into a Behavioral Health Intervention for Native American Youth. *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact.*, 5(CSCW1), 1–29. <https://doi.org/10.1145/3449239>
- Warih, K. N. H., Nugroho, S., & Sulisty, E. T. (2020). Functions of Tembang Dolanan as Educational Media. *4th International Conference on Arts Language and Culture (ICALC 2019)*, 48–54. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icalc-19/125937678>
- Zhang, R., E. Ringland, K., Paan, M., C. Mohr, D., & Reddy, M. (2021). Designing for Emotional Well-being: Integrating Persuasion and Customization into Mental Health Technologies. *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–13. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445771>
- Zuraida, D. J., Fajri, N., & Hasna, A. (2023). Penyuluhan Cara Menjaga Kesehatan Mental Di Dunia Kerja Melalui Teknik Role Play Di Universitas Al-Khairiyah Cilegon. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(7: Agustus), 870–875. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/3439>