

Peran Bimbingan Kelompok Dalam Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Peserta Didik SDN Tulasan

Miftahul Munir Alkarim¹⁾

¹⁾Universitas Ahmad Dahlan

Key Words:

Bimbingan Kelompok, Kecemasan, Berkomunikasi

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran bimbingan kelompok dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi peserta didik SDN Tulasan. Tentunya setiap peserta didik memiliki keterampilan komunikasi yang berbeda-beda. Kecemasan berkomunikasi jika tidak segera diatasi akan menghambat perkembangan peserta didik. Kemampuan berkomunikasi tanpa adanya rasa cemas, memanglah sulit untuk diterapkan oleh peserta didik sekolah dasar. 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. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi peserta didik SDN Tulasan.

How to Cite: Alkarim, Miftahul Munir. (2021). Peran Bimbingan Kelompok Dalam Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Peserta Didik SDN Tulasan. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang senantiasa memiliki kecenderungan untuk berinteraksi atau berhubungan dengan manusia yang lainnya. Interaksi yang sedang terjadi tidak lepas dengan rasa ingin tahu maupun menjalin keakraban satu sama lain. Keingin tahuan yang sedang terjadi dilingkungannya manusia akan mencari tahu dengan cara berkomunikasi untuk memperoleh sebuah informasi yang relevan. komunikasi yang baik merupakan kunci utama menjalin keharmonisan untuk bersosial. Seperti dilingkup sekolah peserta didik dituntut untuk berkomunikasi secara baik dengan cara memperhatikan adab berbicara. Setiap lawan bicara yang berbeda harus disesuaikan dengan cara berkomunikasi, dalam segi umur teman sebaya harus dibedakan. Peserta didik harus berusaha untuk memiliki ketrampilan berkomunikasi secara baik dan santun dan mampu untuk mencegah dirinya merasa cemas ketika akan berkomunikasi. Suasana komunikasi secara lingkup pribadi dan lingkup umum disaksikan banyak orang tentunya memiliki perbedaan, maka dari itu peserta didik perlu mempersiapkan dirinya. Menurut Tohrin dan Ahmad Juntika Nurihsan Bimbingan kelompok memiliki sebuah makna yaitu suatu cara pemberian bantuan kepada peserta didik melalui sebuah kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok diharapkan dapat memberikan sebuah acuan atau Langkah awal agar peserta didik dapat mengoptimal kemampuannya dan juga mencari selosi permasalahannya secara tepat dengan demikian dengan adanya layanan ini dapat di minimalisir bahkan bisa untuk dihindari.

Komunikasi merupakan sebuah interaksi yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Setiap manusia pasti memerlukan sebuah komunikasi agar dapat terjalin suatu hubungan sosial. Sebuah kegiatan antar manusia tidak akan lepas dengan komunikasi. Komunikasi dapat memberikan berbagai manfaat kepada setiap individu, seperti menumbuhkan hubungan yang baik, memelihara kasih sayang, membentuk jiwa yang saling pengertian dan juga memberikan sebuah pengetahuan bagi sesama manusia. Sebuah komunikasi akan lebih efektif apabila penerima informasi dapat menerima isi dari penyampain lawan bicaranya. Sedangkan komunikasi yang tidak baik yaitu isi pesan tidak dapat dipahami secara jelas. Hardjana (2003:17) mengatakan bahwa relasi anatar manusia itu dapat dibangun dengan cara berkomunikasi. Hal ini dapat diartikan jika

individu dapat melakukan komunikasi yang baik dengan orang lain maka dapat mempermudah untuk mengenal lingkungannya serta menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Peserta didik tentunya sangat memerlukan yang namanya berkomunikasi secara baik dan benar, maka dari itu berkomunikasi harus dilatih secara terus-menerus. Peserta didik tidak hanya belajar untuk meraih prestasi akademik, tetapi juga belajar untuk berlatih berinteraksi dan berkomunikasi secara baik, mulai dari teman sebayanya, guru dan juga setiap individu yang berada di dalam sekolah maupun luar sekolah seperti masyarakat. Komunikasi pada hakikatnya merupakan bentuk dari kegiatan sosial manusia, karena pada dasarnya komunikasi sangat penting untuk menjaga kesinambungan antar individu. Sebagai peserta didik yang baik perlu memiliki sebuah keterampilan komunikasi agar interaksi dapat terjadi secara efektif. Perlu adanya pelatihan untuk berkomunikasi karena jika tidak dibiasakan akan kesulitan berbicara secara pribadi maupun secara umum. Berdasarkan dari hasil wawancara guru kelas dua SDN Tulasan pada hari Jumat, 10 September 2021, masih ada peserta didik yang pendiam dan kurang percaya diri ketika berkomunikasi, maka harus dilakukan interaksi secara pelan-pelan agar peserta didik tersebut merasa nyaman. Sedangkan dari hasil wawancara peserta didik kelas dua SDN Tulasan pada hari Sabtu, 11 September 2021.

Peserta didik masih merasakan kecemasan dan merasa takut ketika berbicara dengan orang lain. Berdasarkan hasil observasi peserta didik pada hari Kamis, 9 September 2021 di ruang kelas dua SDN Tulasan menunjukkan bahwa ketika melakukan perkenalan perilaku peserta didik, terlihat cemas, masih adanya rasa keraguan dalam berbicara dan kurangnya rasa keberanian untuk tampil berbicara didepan umum. Peserta didik ketika diberikan sebuah pertanyaan, responnya masih kurang, belum berani mengungkapkan pendapatnya secara lantang, bicaranya cenderung pelan dan juga belum berani secara maksimal untuk mengeluarkan suaranya. Sedangkan hasil observasi peserta didik pada hari Sabtu, 11 September di ruang kelas dua SDN Tulasan masih menunjukkan hal yang sama, ketika sedang dilakukannya komunikasi masih terlihat cemas nampak dari raut wajahnya menunduk kebawah. Terbukti ketika diberikan pertanyaan, belum ada yang berani merespon dengan cepat. Selain itu juga, peserta didik terlihat takut dan kurang percaya diri ketika dilakukannya komunikasi, maka harus dijelaskan secara perlahan baru bisa merespon dengan baik. Maka dengan menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi diharapkan dapat memberikan sebuah upaya untuk melatih peserta didik berkomunikasi, secara baik dan penuh ketenangan.

Kecemasan berkomunikasi merupakan hal yang lumrah dialami oleh peserta didik dikarenakan dalam segia bicara tentunya perlu adanya latihan kalau tidak bisa saja kata demi kata menjadi terbata-bata azwar (2008:143) menyampaikan bahwanya komunikasi ketidaksediaan untuk berkomunikasi, penghindaran dari lawan bicara dan rendahnya dalam mengenadalikan diri keetika terjadi komunikasi secara langsung. Kecemasan komunikasi adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan takut atau cemas ketika berbicara menyampaikan sebuah pendapat secara pribadi maupun secara umum, yang dapat ditunjukkan adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna. Walaupun demikian kecemasan komunikasi dapat dicegah, sehingga peserta didik lebih memiliki kesiapan ketika berkomunikasi. Mencegah harus lebih diupayakan oleh konselor karena dengan mencegah dapat meminimalisir kecemasan berkomunikasi. Kecemasan secara umum dapat dimengerti sebagai emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai keprihatinan, rasa takut yang berlebihan, kekhawatiran.

Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah merupakan sebuah kegiatan yang sangat penting karena dengan adanya layanan ini dapat membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan maupun meminta nasihat yang tepat. Konselor merupakan pelaksana utama layanan Bimbingan dan Konseling dilingkup sekolah (Zamroni & Rahardjo, 2015). Akan tetapi jika dilihat dari berbagai permasalahan peserta didik yang dialami konselor perlu berkolaborasi dengan berbagai pihak yang terkait, seperti guru mata pelajaran, orangtua, kepala sekolah, staf adminitrasi, kordinator Bimbingan dan Konseling. Masing-masing personil memiliki peran yang amat penting karena mereka saling terhubung dan terkait. Berkaitan dengan ini Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia telah menjelaskan bahwa salah satu dimiliki Guru Bimbingan dan Konseling dan konselor adalah memiliki kemampuan untuk bekerjasama dan berkolaborasi dengan pihak lain ditempat kerja. Sehingga diharapkan dapat membuat lebih baik. Melalui ABKIN kolaborasi mendorong sekolah melalui kemdikbud untuk mendukung kebijakan Guru Bimbingan dan Konseling memiliki jam masuk kelas seperti guru mapel yang lain. Hal ini merupakan apresiasi ketua umum ABKIN karena merupakan wujud fasilitas perkembangan tenaga Bimbingan dan konseling (Harlina, 2016). Maka dengan adanya layanan Bimbingan kelompok ini dapat memberikan mereduksi kecemasan berkomunikasi.

Bimbingan dan Konseling memiliki tujuan yaitu membantu peserta didik agar dapat mempunyai sebuah kompetensi untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal atau dapat mewujudkan nilai yang terkandung dalam tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasai sebaik mungkin (Wardati dan Jauhar, Muhammad 2011:29). Sedangkan untuk Bimbingan dan Kelompok yaitu layanan yang diberikan kepada kelompok kecil yang beranggotakan 5 sampai 12 peserta didik. Diharapkan dapat membantu peserta didik merespon kebutuhan dan minatnya (Suturna, 2013:68). Menurut (Narti, Sri 2014:17) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu langkah memberikan bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan kelompok, dalam layanannya aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan peserta didik. Maka diharapkan dengan layanan bimbingan kelompok ini dapat mereduksi terjadinya kecemasan berkomunikasi peserta didik SDN Tulasan.

DISKUSI

Layanan bimbingan kelompok memuat sejumlah peserta didik untuk melakukan sebuah kegiatan kelompok bersama-sama bertujuan untuk memperoleh berbagai bahan layanan bimbingan kelompok dari narasumber yaitu konselor, yang memiliki peran penting untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik secara individu maupun pelajar, lingkup keluarga dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan secara matang dalam pengambilan keputusan peserta didik. Bimbingan kelompok juga dapat diartikan sebagai sebuah kegiatan berkelompok dimana konselor memberikan media informasi dan mengarahkan kepada anggota kelompok agar menjadi lebih sosial sebagai bentuk upaya membantu anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Bimbingan kelompok memiliki sebuah cara dalam pemberian bantuannya melalui kegiatan kelompok. Layanan bimbingan kelompok, interaksi dan dinamika kelompoknya harus diimplementasikan untuk membahas berbagai topik yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah peserta anggota kelompok tersebut. Menurut Nurikhsan (2006) konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya peserta didik tersebut.

Maka dari pengertian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah sebuah kegiatan yang berisikan anggota kelompok dan konselor yang bertujuan untuk melakukan kegiatan kelompok agar dapat memperoleh sebuah pemecahan masalah maupun memberikan sebuah kualitas sebagai individu yang lebih optimal. Proses bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi peserta didik SDN Tulasan, karena dalam kegiatan ini peserta didik dituntut untuk berlatih mengembangkan diri dengan cara berdiskusi bertukar pikiran dengan anggota kelompoknya. Sehingga dari kegiatan bimbingan kelompok ini dapat membiasakan peserta didik untuk belajar berkomunikasi secara tenang tanpa rasa cemas yang berlebihan. Konselor berusaha semaksimal mungkin agar anggota kelompoknya, setelah layanan bimbingan kelompok dapat mengimplementasikan dalam aktifitasnya secara optimal tanpa adanya hambatan. Komunikasi dalam proses layanan bimbingan kelompok senantiasa harus dibangun secara nyaman guna meningkatkan antusias berdiskusi anggota kelompok tersebut.

Bimbingan kelompok memiliki sebuah tujuan dan lebih menguatkan agar peserta didik memperoleh berbagai ilmu yang dapat di terapkan dalam kehidupan sehari-hari berguna untuk pemecahan masalah maupun meningkatkan kualitas individu. Peserta didik memiliki kesempatan yang begitu banyak untuk mengemukakan pendapatnya sesuai persepsi dengan anggota kelompok yang lain. Sehingga proses bimbingan kelompok akan lebih menyenangkan karena peserta didik dapat saling bertukar pikiran. Diskusi kelompok juga memiliki sebuah dorongan kepada peserta didik agar selalu berupaya aktif berinteraksi secara komunikasi. Argumentasi antara peserta didik tersebut dapat memberikan sebuah pengalaman dan latihan dalam menghadapi perbedaan pendapat maupun melatih diri agar berani berbicara dengan orang lain.

Menurut Bennet tujuan bimbingan kelompok bagi peserta didik sebagai berikut : a) memberikan sebuah peluang kepada peserta didik untuk mempelajari hal-hal yang penting yang berguna bagi pengarahannya dalam dirinya seperti masalah pendidikannya disekolah, menentukan pekerjaan, masalah pribadinya dan masalah social b) memberikan sebuah layanan bimbingan kelompok agar dapat memberikan penyembuhan dalam dirinya c) dapat memperoleh tujuan bimbingan dengan lebih ekonomis dan efektif dari pada bimbingan individual d) untuk melaksanakan konseling kelompok secara efektif dengan cara mendalami dan mempelajari masalah yang umum yang dialami individu atau menghilangkan hambatan emosi melalui kegiatan kelompok,

dengan begitu pemahan individu akan semakin mudah. Fungsi bimbingan kelompok menurut Bennet yaitu :

- fungsi pemahaman adalah bimbingan kelompok diberikan agar peserta didik dapat memahami sebuah materi yang diberikan oleh konselor sehingga yang sebelumnya masih belum tahu menjadi lebih paham dalam pemecahan masalah maupun guna meningkatkan kualitas individu
- fungsi pencegahan adalah memberikan sebuah antisipasi lebih awal sehingga dapat mengurangi tingkat kerusakan ataupun kesalahan atau untuk mencegah permasalahan peserta didik agar tidak terlalu parah
- fungsi pengentasan adalah upaya untuk mengatasi masalah peserta didik dengan menggali potensi yang dimiliki.

Tohrin lebih menegaskan terhadap layanan bimbingan kelompok membahas sebuah materi yang akan diangkat atau topik yang umum, baik topik bebas maupun topik tugas. Topik bebas merupakan sebuah pembahasan yang bebas yang dapat diungkapkan oleh anggota kelompok, secara berurutan anggota kelompok mengungkapkan topik yang akan dibahas, setelah itu akan dipilih mana yang akan dibahas terlebih dahulu dengan kesepakatan bersama. Sedangkan topik tugas merupakan sebuah bahasan suatu topik yang diberikan oleh Tahap pembentukan adalah tahap membentuk beberapa individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dan mencapai tujuan sesuai harapan bersama. Tahap pembentukan kegiatan yang akan dilakukan sebagai berikut:

- mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok sebagai layanan bimbingan kelompok
- memberikan sebuah penjelasan berkaitan cara dan asa kegiatan kelompok
- sesama anggota kelompok saling memperkenalkan diri
- memberikan sebuah permainan atau cara agar meningkatkann keakraban
- peranan pemimpin kelompok seperti mengawali dengan doa, menampilkan diri secara terbuka, menampilkan penghormatan kepada anggota kelompok dengan rasa penuh kasih sayang.

Tahap Peralihan adalah tahap mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya secara terarah sesuai pencapaian tujuan kelompok, tahap peralihan sebagai berikut:

- Memberikan penjelasan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya menawarkan dan mengamati anggota kelompok, apakah anggota kelompok siap untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas situasi atau suasana yang sedang terjadi, memberi contoh dengan lebih terbuka dan penuh empati
- Tahap kegiatan adalah tahap berupa pembahasan sebuah bahan topik atau materi agar dapat mengentaskan masalah pribadi kelompok, anggota kelompok diberikan kebebasan mengemukakan topic yang akan dijadikan bahan diskusi. Menetapkan topik yang akan dibahas sesuai kesepakatan Bersama anggota kelompok membahas topik secara mendalam dan tuntas sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan kegiatan selingan untuk mengurangi kejenuhan. Sedangkan peranan pemimpin kelompok dalam layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:
 - Sebagai pengatur lalu lintas yang memiliki jiwa penyabar dan penuh keterbukaan
 - Aktif namun tidak terlalu banyak bicara.
- Memberikan sebuah dorongan dan penguatan dengan penuh empati. Tahap Pengakhiran merupakan tahap akhir yang mana meninjau kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta menyiapkan dan merencanakan kegiatan berikutnya. Tahap kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:
 - pemimpin kelompok memberitahukan kepada anggot kelompok bahwa kegiatan kelompok akan segera diakhiri
 - pemimpin kelompok mengemukakan kesan-kesan proses bimbingan kelompok dan hasil kegiatan yang diperoleh
 - pemimpin kelompok membahas kegiatan pertemuan selanjutnya.
- Megemukakan pesan dan harapan setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan uraian tahapan-tahapan bimbingan kelompok di atas dapat memberikan langkah yang lebih spesifik dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi peserta didik SDN Tulasan.

Metode bimbingan kelompok bermacam-macam, guru BK dapat memilih beberapa metode yang cocok bagi peserta didik. Mengamati pokok permasalahan maupun kondisi peserta didik perlu ditekankan secara detail agar dapat menyesuaikan metode yang cocok untuk diterapkan dalam bimbingan kelompok. Pemilihan metode perlu dipikirkan secara matang agar mendapat hasil yang efektif dan optimal. Menurut Tohrin metode bimbingan kelompok ada 7 yaitu: ruang kelas, diskusi kelompok, kegiatan kelompok, organisasi siswa, teknik bermain peran, psikodrama, pengajaran remedial

- menggunakan metode ruang kelas merupakan sebuah metode dengan memanfaatkan jam kelas, karena runag kelas cukup efektif untuk bimbingan agar anggota kelompok focus dan penuh perhatian. Guru BK sekreatif mungkin dapat merubah ruang kelas seperti suasana seperti rumah sendiri, penuh kenyamanan, rasa senang dan dapat melakukan

proses komunikasi secara terbuka seperti dirumah yang menyenangkan 2) menggunakan metode diskusi kelompok merupakan sebuah metode dilakukan dengan berdiskusi saling memberikan persepsi masing-masing, saling memahami satu sama lain sehingga mampu mengangkat masalah atau topic bahasan sesuai dengan tujuan bersama akan terselesaikan secara optimal. Semua anggota kelompok diberikan kesempatan yang sama untuk mengemukakan pendapatnya untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi 3) melaksanakan sebuah kegiatan kelompok merupakan upaya yang ditempuh Guru BK, dengan cara ini peserta didik dapat meningkatkan dan menggali segala potensi yang dimiliki dalam diri. Sehingga dapat mengembangkan potensi diri dan dapat menyalurkan potensinya secara optimal. Kegiatan kelompok dilaksanakan secara penuh empati dan keterbukaan akan menumbuhkan rasa senang sehingga anggota kelompok dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri 4) organisasi siswa dapat dimanfaatkan sebagai sarana bimbingan kelompok, dengan organisasi sekolah ini dapat mengatasi permasalahan ataupun upaya perbaikan evaluasi. Melalui sebuah organisasi, anggota kelompok dapat menerapkan seperti kegiatan ketika berorganisasi, sehingga anggota kelompok akan merasa senang karena dapat belajar berorganisasi secara langsung, memimpin dan mengelola kelompok 5) menggunakan teknik bermain peran memberikan sebuah kesempatan pada peserta didik untuk mendramatisir sikap, perilaku dengan cara penuh penghayatan seseorang seperti dalam kehidupan bermasyarakat 6) psikodrama adalah sebuah bermain peran berupa drama yang saling berdialog untuk menanamkan kemampuan menganalisa situasi psikologis 7) pengajaran remedial adalah pendekatan bimbingan yang bertujuan untuk diarahkan kepada individu yang mengalami kekurangan.

Berdasarkan penjelasan teknik-teknik di atas dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi peserta didik SDN Tulasas dengan menggunakan teknik diskusi. Penggunaan teknik diskusi merupakan langkah yang paling tepat untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi, karena didalam diskusi pasti akan terjalin komunikasi sesama anggota kelompok. Sehingga diharapkan dengan teknik diskusi ini anggota kelompok dapat berlatih berkomunikasi sesuai persepsi masing-masing individu. Proses diskusi yang dilakukan secara berkesinambungan dapat merubah kebiasaan anggota kelompok yang sebelumnya masih merasa takut dan malu untuk berkomunikasi, lama-kelamaan akan terbiasa karena sudah terlatih dengan kebiasaanya berdiskusi ketika kegiatan bimbingan kelompok.

Rasa cemas merupakan hal yang lumrah dialami oleh peserta didik. Tingkat kecemasan yang dialami individu tentunya berbeda-beda. Peserta didik dapat merasakan kecemasan tergantung situasi dan kondisi, seperti berbicara didepan umum yang semua orang tertuju kepadanya maupun berbicara antar individu. Timbul rasa cemas pada individu membuktikan kepercayaan dirinya yang kurang. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan adanya bahaya sehingga dapat disipakan reaksi adaptif yang sesuai, sehingga individu dapat mengurangi tingkat kekwatiran yang berlebihan. Kecemasan merupakan manifestasi berbagai macam emosi bercampur baur, ketika seseorang mengalami sebuah tekanan dalam kondisi tertentu dan pertentangan batin. Kecemasan memiliki bermacam-macam perasaan seperti rasa terkejut, rasa takut, rasa terancam dan rasa tekanan terhadap diri. Namun juga ada segi-segi diluar pemikiran atau spontanitas karena tidak biasa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Menurut Freud dalam Reni kecemasan adalah reaksi berupa ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang siap ditanggulangi dan berfungsi memberikan sebuah peringatan seseorang terhadap suatu bahaya yang akan menimpanya. Menurut Safaria & Saputra (2009) kecemasan yang dirasakan oleh individu dapat menunjukkan sebuah reaksi yaitu: reaksi emosional merupakan komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, rasa sedih, mencela dirinya maupun terhadap orang lain.

Menurut Atkinson dalam Safari dan Saputra kecemasan merupakan sebuah perasaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa khawatir dan takut. Perasaan cemas yang dialami individu dapat diamati dari gesture tubuhnya yang gemetar, suara yang terbata-bata, muka memerah dan rasa down atau mengalami sebuah kebingungan ketika akan bicara maupun bertindak. Sehingga dalam pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang cenderung tidak mengenalkan dan memiliki potensi ancaman berupa tekanan yang menyebabkan tingkat kekwatiran yang amat tinggi dan menurunnya rasa percaya sendiri sehingga tidak memiliki keberanian untuk mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya. Ada tiga macam kecemasan menurut Freud dalam Willis sebagai berikut : 1) kecemasan realitis rasa takut berupa bahaya dari luar bersumber rasa cemas dari ego 2) kecemasan Neurotis bersumber dari *id*, sehingga sebuah insting dalam diri tidak bisa dikendalikan maka individu tersebut dapat dihukum 3) kecemasan moral

bersumber pada ego, berkaitan dengan perasaan didalam hati disebabkan oleh pertentangan moral yang baik dengan perbuatan yang menentnag norma moral itu.

Balcburn dan Davidson mengemukakan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan subjek tentang kondisi yang dirasakan, apakah mengancam atau tidak mengancam. Contohnya seperti memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam mengendalikan dirinya ketika emosi maupun dapat focus dalam menghadapi kondisi tersebut. Sumber penyebab kecemasan menurut Deffenbacher dan Hazeleus sebagai berikut a) kekhawatiran adalah pikiran yang negative tentnag drinya sendiri, merasa dirinya lebih jelek ketimbang orang lain b) mosionalitas adalah rekasi yang timbul didalam diri berupa perasaan terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung yang berdebar- debar lebih kecang dari kondisi normal, keringat dingin dan rasa tegang c) gangguan dan hambatan adalah kecenderungan seseorang mengalami tekanan karena pemikiran yang irasional terhadap tugas.

Rasa khawatir termasuk sebuah perasaan cemas yang timbul ketika individu mengalami hal-hal yang kurng berkenang bagi dirinya. Sehingga tekanan inilah yang dapat menyebabkan kebingungan sesat ketika menghadapi situasi yang tersedak. Berdasarkan penjelasan aspek diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkaitan dengan rasa khawatir yang timbul karena adanya tekanan negative sehingga menyebabkan gangguan dan hambatan dalam segi emosional. Maka dari itu kecemasan sering terjadi bagi orang-orang yang tidak mampu mengontrol perasaannya dengan pikiran yang jernih. Faktor yang mempengaruhi kecemassan menurut Adler dan Rodman dalam Ghufron dan Risnawati, memberikan dua factor yang menyebabkan kecemasan, yaitu : a) Pengalaman negative masala lalu merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan pada masa lalu yang memungkinkan bisa terulang pada masa yang akan datang. Seperti kondisi bahwa individu pernah mengalami sebuah kegagalan ketika mengerjakan ujian, maka hal tersebut dapat memberikan dampak kecemasan bagi peserta didik tersebut 2) pikiran yang tidak rasional ahli psikolog memperdebatkan mengenai kecemasan terjadi bukan karena kejadian, melainkan sebuah keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Adler dan Rodman memberi sebuah daftar kecemasan sebagai contoh pikiran tidak rasional yang dapat diartikan pikiran yang salah, sebagai berikut: a) kegagalan katastrofik adalah adanya sebuah asumsi individu bahwa akan terjadi hal yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan akibat pemikirannya sendiri yang tidak rasional sehingga muncul rasa tidak percaya atas kemampuan yang dimiliki b) individu berkeinginan untuk selalu memiliki kesempurnaan, mengaharapkan pribadinya selalu baik tdan merasa tidak ada kecacatan. Sehingga ukuran kesempurnaan dalam hal ini menjadi target yang harus terpenuhi c) persetujuan adanya keyakinan yang salah pada ide yang diinginkan sendiri, namun juga untuk mencapai kepentingan persetujuan bersama teman d) generalisasi yang tidak tepat adalah generalisasi yang berlebihan, terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalam dalam hidupnya.

Kecemasan berkomunikasi yang dialami peserta didik merupakan rasa khawatir dan merasa tertekan dalam kondisi yang dialami adanya reaksi psikologis yang dapat menimbulkan sebuah gejala berkeringat tidak wajar, komunikasi yang terbata-bata, tegang atau gugup, badan gemetar ketika berbicara dan merasa tidak yakin atas ucaapannya sendir. Sebagai peserta didik tentunya hal ini wajar terjadi, namun lama-kelamaan jika tidak diperbaiki maka akan menghambat perkembangan individu tersebut. Maka dari itu peran bimbingan kelompok memiliki keunggulan tersendiri untk menghadapi permasalahan seperti ini. Kecemasan berkomunikasi adalah kondisi individu merasa cemas ketika berkomunikasi denga orang lain, khususnya ketika tampil didepan umum. Kecemasan komunikasi ini dapat di istilahkan sebagai demam panggung yaitu kecemasan akan timbul ketika individu tersebut berkomunikasi secara umum menjadi perhatian semua semua orang, sehingga ketakutan karena merasa cemas akan benar-benar terasa dan tentunya mempengaruhi komunikasi verbal (Reni 2003 :404). Menurut Mc Croskey (dalam Litle John dan Foss, 2009 :113) upaya yang ditempuh untuk mengurangi sebuah kecemasan dalam berkomunikasi adalah dengan cara melakukan training individual.

Individu mempunyai rasa kecemasan dalam melakukan komunikasi memiliki beberapa karakteristik (Sri 2014: 50). Ciri-ciri kecemasan menurut Horwitz sebagai berikut : a) merasa ketakutan sebelum aktivitas dimulai b) membangkitan fisiologis mengakibatkan timbulnya kegelisahan yang mempengaruhi saraf otonom c) individu dapat membangkitkan reaksi subjektif d) tidak bisa mengontrol perasaan e) kecemasan ketika menyatakan sesuatu f) perasaan takut dinilai oleh orang lain. pengaruh kecemasan berkomunikasi yang dialami individu karena adanya faktor. Menurut ilmuwan (Powell dan Powell 2010 : 50) faktor yang mempengaruhi munculnya sebuah kecemasan berkomunikasi sebagai berikut : a) faktor genetic yaitu berupa

tampilan fisik dapat mempengaruhi rasa kepercayaan sehingga timbul rasa cemas b) skill Acquisito yaitu ketika individu tidak dapat mengembangkan keterampilan berbicara dan kepekan terhadap komunikasi nonverbal, maka ketrampilan menyesuaikan komunikasi akan menimbulkan kecemasan komunikasi c) modeling adalah kecemasan komunikasi yang muncul ketika individu melihat lawan bicarannya menunjukkan kecemasan dan kemudian individu tersebut mengimitasinya sehingga muncul rasa cemas ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya d) reinforcement adalah cara individu untuk berlatih dan belajar untuk selalu mengembangkan ketrampilan berkomunikasi, maka dapat mengurangi kecemasan ketika berkomunikasi. Maka untuk mengatasi pengaruh yang muncul dalam berkomunikasi dapat menerapkan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, dengan begitu peserta didik dapat memperoleh bekal pelatihan untuk mengembangkan dirinya dalam berkomunikasi agar tidak selalu cemas.

Sehingga dengan menggunakan layanan Bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi karena didalam Bimbingan kelompok (1) Melatih peserta didik untuk menyampaikan pendapat (2) melatih kepercayaan diri ketika berkomunikasi bersama anggota kelompok yang lain (3) meningkatkan pengalaman berkomunikasi (4) melatih mengontrol kecemasan dalam dirinya (5) melatih diri agar terbiasa tampil didepan orang banyak sehingga dapat mengontrol rasa cemas yang berlebihan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa peran bimbingan kelompok merupakan yang sangat penting dengan tetap menggunakan teknik diskusi, karena teknik inilah yang paling cocok untuk melatih keterampilan berkomunikasi agar peserta didik tidak merasa cemas. Sehingga dengan adanya bimbingan kelompok teknik diskusi sebagai peran utama untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi peserta didik SDN Tulasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi memiliki peran penting yang begitu besar untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi peserta didik SDN Tulasan. Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi merupakan langkah paling tepat, karena diskusi tidak akan lepas dengan komunikasi antar individu, sehingga yang diharapkan peserta didik dapat berlatih mereduksi kecemasan komunikasinya dengan cara berlatih didalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut. Proses diskusi didalam bimbingan kelompok inilah yang memiliki peran dalam mereduksi kecemasan, karena dengan terjalin komunikasi antar anggota dapat meningkatkan rasa keberanian. Sehingga kecemasan berkomunikasi yang dialami peserta didik dapat diminimalisir dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu pembuatan artikel ilmiah ini. Terutama Dosen Pembimbing, Bapak/Ibu Guru, dan rekan satu kelompok pada PLP 2.

REFERENSI

- Widya, n. (2018). Upaya mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas x man 4 medan (doctoral dissertation, universitas islam negeri sumatera utara medan).
- Muslihah, i. R. (2018). Implementasi bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta didik kelas x di sma negeri 1 raman utara tahun akademik 2018/2019 (doctoral dissertation, uin raden intan lampung).
- Hadi, s., & putri, d. W. L. (2017). Komunikasi konseling sebagai media 145-158 parenting. *Tasâmuh*, 14(2),
- Septiana, E. N., Rahmi, A., & Wae, R. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMPN 8 Bukittinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(2), 69-75.

- Aswida, W., & Syukur, Y. (2012). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa. *Konselor*, 1(2).
- yulandari, a. (2018). efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik assertive training untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik kelas xi ilmu-ilmu bahasa (iib) man 1 bandar lampung tahun pelajaran 2018/2019 (doctoral dissertation, uin raden intan lampung).
- Zein, z. A. 2017/2018. Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa smp muhammadiyah 2 medan tahun ajaran.
- Jannah, n. (2015). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler di smp negeri 1 rantau. *Jurnal mahasiswa bk an-nur*, 1(1), 34-43.