

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SOSIODRAMA DALAM MENGURANGI KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VII
DI SMP NEGERI 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Via Argarini

NIM 06071381520030

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2019

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SOSIODRAMA DALAM MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 10
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

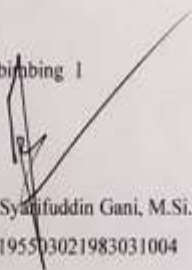
Via Argarini

06071381520030

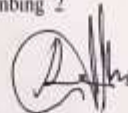
Program Studi Bimbingan Konseling

Mengesahkan:

Pembimbing 1



Drs. Syaifuddin Gani, M.Si., Kons
NIP.195503021983031004

Pembimbing 2



Rani Mega Putri, M.Pd., Kons
NIP.198808182015042001

Mengetahui

Ketua Jurusan


Dr. Azizah Husin, M.Pd
NIP.196006111987032001

Koordinator Program Studi


Dra. Harlina, M.Sc
NIP.195904251987032001

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SOSIODRAMA DALAM MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 10
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Via Argarini

06071381520030


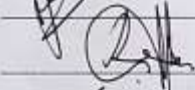
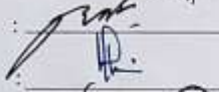
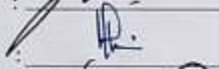
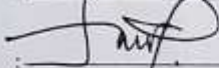
Program Studi Bimbingan Konseling

Telah Diujikan dan Lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 18 Mei 2019

Tim Penguji:

1. Ketua : Drs. Syarifuddin Gani, M.Si, Kons. : 
2. Sekretaris : Rani Mega Putri, M. Pd., Kons. : 
3. Anggota : Dra. Rahmi Sofah, M. Pd., Kons. : 
4. Anggota : Dra. Harlina, M.Sc. : 
5. Anggota : Dr. Sri Sumarni, M.Pd. : 

Palembang, Mei 2019

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Dra. Harlina, M.Sc

NIP. 195904251987032001

IZIN PENJILIDAN

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SOSIODRAMA DALAM MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 10
PALEMBANG**

Skripsi Oleh:

**Via Argarini
Nomor Induk Mahasiswa (06071381520030)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**

TIM PENGUJI

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Ketua | : Drs. Syarifuddin Gani, M.Si, Kons. |
| 2. Sekretaris | : Rani Mega Putri, M. Pd., Kons. |
| 3. Anggota | : Dra. Rahmi Sofah, M. Pd., Kons. |
| 4. Anggota | : Dra. Harlina, M.Sc. |
| 5. Anggota | : Dr. Sri Sumarni, M.Pd. |

**Palembang, Mei 2019
Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Bimbingan dan Konseling**



**Dra. Harlina, M.Sc
NIP. 195904251987032001**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Via Argarini

NIM : 06071381520030

Program studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Seluruh isi dalam skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2019
Yang Membuat Pernyataan



Via Argarini
NIM. 06071381520030

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons dan Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP UNSRI, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ketua Jurusan Pendidikan Dr. Azizah Husin, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Dra. Harlina, M.Sc., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons., Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Dra. Harlina, M.Sc., Dr. Sri Sumarni, M.Pd., anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti pendidikan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada mbak Riansi, sebagai admin di Program Studi Bimbingan dan Konseling, terimakasih atas semua bantuannya hingga akhirnya penyelesaian administrasi skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Mei 2019

Penulis

Via Argarini

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, berkat rahmat, anugerah, dan karunia-Nya yang sangat besar serta atas izin-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang”. Dalam penyusunan skripsi ini tentu tak luput dari dukungan orang-orang terdekat. Dengan penuh rasa hormat, ketulusan hati dan bangga skripsi ini saya persembahkan kepada:

- ❖ Kedua orang tuaku yang sangat ku sayangi, Ayahanda Risman dan Ibunda Maryati, yang selalu memberikan perhatian, kasih sayang, dukungan, semangat serta doa yang selalu diberikan kepada ku yang tiada henti. Dengan rasa syukur yang tak terhingga terimakasih atas kerja keras, kasih sayang yang tiada henti. Kalian adalah anugerah yang tidak akan tergantikan oleh apapun didunia ini. Malaikat tanpa sayap yang ku miliki.
- ❖ Kedua Adik-Adikku tersayang Sifter Agustin dan Geby Parera, terimakasih selalu memberikan semangat selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, dikala jarak memisahkan rindu itu sering datang menghampiri. Semangat belajarnya adik-adikku tersayang semoga kelak kalian bisa melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi lagi dariku dan tak lupa untuk selalu rendah hati.
- ❖ Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons. Dan Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, serta saran yang sangat membangun dalam penyusunan skripsi ini. Tanpa bapak dan ibu, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik.
- ❖ Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Ibu Dra. Harlina, M.Sc, Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons, Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd, Ibu Risma

Anita Puriani, M.Pd, Bapak Drs. Imron A. Hakim, M.S, Bapak Yosef, M.A, dan Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.

- ❖ Seluruh staf pegawai, terutama mba Riansi selaku admin Prodi Bimbingan dan Konseling terimakasih atas segala kemudahan dan kebaikan hati mba dalam proses administrasi skripsi ini tanpa kalian skripsi ini tidak akan selesai.
- ❖ Kepala Sekolah SMP Negeri 10 Palembang Bapak Tony Sidabutar, M.Pd dan Guru BK Bunda Mursidah, S.Pd yang telah membantu dalam penelitian untuk pembuatan skripsi.
- ❖ Prada Ahmad Zikri, teman berjuang dari nol dan yang insyaallah akan menjadi pendamping ku dalam menjalani kehidupan dimasa yang akan datang, yang selalu memberikan motivasi dikala ku jatuh, yang selalu memberikan dukungan, semangat pantang menyerah, serta selalu sabar menghadapi sikapku. Terimakasih untuk setiap kesabaran dan waktu yang telah diluangkan.
- ❖ Teman-teman “Bidadari squad” saudari ku di tanah perantauan (Uni, Yunita, Ima, Milla, Yonada, Adek Esti, Niyak, Diana, Rima, dan Mak Chindy) terimakasih sudah mendengarkan keluh kesahku, selalu menghiburku dikala sedih dan terimakasih atas semangatnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Rekan satu pembimbing Putri Gusti yang saling mengingatkan dan saling menyemangati dalam penyusunan skripsi.
- ❖ Teman-teman seperjuangan BK Angkatan 2015 kelas Palembang yang sudah membuat kisah-kisah indah selama 4 tahun ini senang bisa berjumpa dan kenal dengan kalian semua, banyak kisah suka duka yang sudah kita lalui bersama-sama, semua kenangan indah semasa kuliah tak kan terlupakan semoga hubungan silahturahmi kita tetap berjalan dengan baik sampai kapan pun.
- ❖ Almamater kuning kebanggaanmu yang penuh dengan sejarah, Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyiraah: 5)

“Jika kau tak mampu terbang, maka berlarilah. Jika tak sanggup berlari, maka berjalanlah. Jika tak mampu berjalan, maka merangkaklah. Apapun itu, tetaplah bergerak”

(Martin Luther King JR)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN OLEH PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
HALAMAN IZIN JILID	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kecemasan	7
2.1.1 Pengertian Kecemasan	7
2.1.2 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan	8
2.1.3 Ciri-ciri Kecemasan	9

2.2 Berbicara	10
2.2.1 Pengertian Berbicara	10
2.2.2 Konsep Dasar Berbicara.....	11
2.2.3 Jenis-jenis Berbicara	14
2.2.4 Macam-macam Berbicara	15
2.3 Kecemasan Berbicara di depan kelas	16
2.3.1 Pengertian Kecemasan Berbicara di depan kelas.....	16
2.3.2 Faktor-faktor Kecemasan Berbicara di depan kelas	17
2.3.3 Ciri-ciri Kecemasan Berbicara di depan kelas.....	19
2.4 Bimbingan Kelompok	21
2.4.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	21
2.4.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	22
2.4.3 Jenis-jenis Bimbingan Kelompok	23
2.4.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok	23
2.4.5 Komponen Bimbingan Kelompok	25
2.4.6 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok.....	29
2.4.7 Metode-metode Layanan Bimbingan Kelompok.....	29
2.4.8 Tahap-tahap pada Bimbingan Kelompok	31
2.5 Teknik Sociodrama.....	32
2.5.1 Pengertian Teknik Sociodrama	32
2.5.2 Tujuan Teknik Sociodrama	33
2.5.3 Prinsip-prinsip Pengaplikasian Teknik Sociodrama	35
2.5.4 Langkah-langkah Sociodrama.....	37
2.5.5 Prosedur Pelaksanaan Teknik Sociodrama	40
2.5.6 Kelemahan Teknik Sociodrama	43
2.5.7 Kelebihan Teknik Sociodrama.....	44
2.5.8 Hipotesis Penelitian	45
2.5.9 Penelitian Relevan	45

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	47
---	----

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	50
3.3 Variabel Penelitian	50
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	50
3.5 Populasi dan Sampel	51
3.5.1 Populasi.....	51
3.5.2 Sampel.....	51
3.6 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	53
3.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	55
3.8 Teknik Analisis Data.....	56
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Persiapan Penelitian.....	57
4.1.1 Menyiapkan Urusan Administrasi	57
4.1.2 Menyiapkan Instrumen	59
4.2 Hasil Penelitian	60
4.2.1 Hasil <i>Pre-Test</i>	60
4.2.1.1 Skor Pre-test Kecemasan	60
4.2.1.2 Berdasarkan Indikator yang dicari	61
4.2.2 Perlakuan.....	62
4.2.3 Hasil <i>Post-Test</i>	70
4.2.3.1 Skor Post-test Kecemasan.....	70
4.2.3.2 Berdasarkan Indikator yang dicari	71
4.2.4 Pengaruh Bimbingan Kelompok dalam memahami cara mengurangi Kecemasan Berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang.....	71
4.3 Pembahasan.....	73
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 Prosedur Penelitian	49
Tabel 3.3 Populasi Penelitian.....	51
Tabel 3.4 Kisi-kisi Angket Kecemasan Berbicara di depan kelas	54
Tabel 3.5 Penskoran Item dalam Angket Kecemasan Berbicara di depan kelas	54
Tabel 3.6 Kategori Tingkatan Skala Kecemasan Berbicara di depan kelas.....	55
Tabel 4.1 Realisasi Kegiatan Bimbingan Kelompok	59
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-Test</i> siswa dengan Kecemasan Berbicara di depan kelas Skor Tertinggi.....	60
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre-Test</i> Per Indikator Kecemasan Berbicara di depan Kelas	61
Tabel 4.4 Hasil <i>Post-Test</i> siswa setelah diberikan perlakuan/ <i>treatment</i>	70
Tabel 4.5 Hasil <i>Post-Test</i> Per Indikator Kecemasan Berbicara di depan Kelas	71
Tabel 4.6 Hasil Perbedaan Sebelum dan sesudah menerima perlakuan/ <i>treatment</i> terhadap Kecemasan Berbicara di depan kelas	72
Tabel 4.7 Tabel Kerja t_0	73

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Desain Eksperimen	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Usul judul.....	83
Lampiran 2	Persetujuan Seminar Proposal Penelitian.....	84
Lampiran 3	Pengesahan Seminar Proposal Penelitian.....	85
Lampiran 4	Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	86
Lampiran 5	Surat Keputusan Pembimbing.....	87
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian FKIP.....	89
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	90
Lampiran 8	Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	91
Lampiran 9	Kartu Bimbingan Skripsi 1.....	92
Lampiran 10	Kartu Bimbingan Skripsi 2.....	94
Lampiran 11	Persetujuan Untuk Diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana	96
Lampiran 12	Bukti Perbaikan Skripsi.....	97
Lampiran 13	Perbaikan Skripsi.....	98
Lampiran 14	Angket Kecemasan Berbicara di depan kelas.....	100
Lampiran 15	Daftar Absensi Siswa Peserta Kegiatan Bimbingan Kelompok.....	103
Lampiran 16	Rumus Uji-T (<i>t-test</i>).....	104
Lampiran 17	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	106
Lampiran 18	Hasil Per-Indikator.....	107
Lampiran 19	Hasil Per-Sub Indikator.....	108
Lampiran 20	Hasil Data Validasi Instrumen ke Siswa.....	109
Lampiran 21	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	110
Lampiran 22	Hasil Dokumentasi Penelitian.....	147

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 10 PALEMBANG

Oleh : Via Argarini
Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya
viaargarini030@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas untuk siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang menggunakan desain *Pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian adalah 8 siswa dari kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang yang dipilih berdasarkan *purposive sampling technique* dengan kriteria sampel yaitu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecemasan berbicara. Berdasarkan hasil analisis data, taraf signifikansinya adalah 0,05, dimana $t_{hitung} = 13,45$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,365$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama membantu siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik Sosiodrama, Kecemasan Berbicara

**INFLUENCE OF GROUP GUIDANCE WITH SOSIODRAMA
TECHNIQUES IN REDUCING ANXIETY SPEAKING IN
FRONT OF THE CLASS TO GRADE VII STUDENTS AT SMP
NEGERI 10 PALEMBANG**

*By : Via Argarini
Guidance and Counseling FKIP Sriwijaya University
viaargarini030@gmail.com*

ABSTRACT

This study was aimed to find out the effect of group guidance with sosiodrama techniques in reducing anxiety of speaking in front of the class for 7th grade students at SMP 10 Palembang. This study was experimental that used Pre-experimental design One Group Pretest-Posttest Design. The sample of this study was 8 students of 7th grade at SMP 10 Palembang who were selected based on purposive sampling technique with the sample criteria was students who had speaking anxiety in front of the class. The data collection used was speaking anxiety questionnaire. Based on the result of the data analysis, the significant level was 0,05 where $t_{critical} = 13,45$ higher than $t_{tabel} = 2,365$ which means H_0 was rejected and H_a was accepted. The result of this study indicated that group guidance with sociodrama techniques helped 7th grade students at SMP 10 Palembang to overcome the speaking anxiety in front of the class.

Keywords: Group Guidance, Sociodrama Technique, Speaking Anxiety

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar adalah semua aktivitas mental atau psikis yang dilakukan oleh seseorang sehingga menimbulkan perubahan tingkah laku yang berbeda antara sesudah belajar dan sebelum belajar. Yaitu berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. Perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir dan kemampuan-kemampuan yang lain. Kegiatan belajar ini bisa dilakukan di sekolah, di rumah, dan di tempat lain seperti di museum, di laboratorium, di hutan dan dimana saja. Belajar merupakan kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap jenjang pendidikan. Dalam keseluruhan proses pendidikan, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dan penting dalam keseluruhan proses pendidikan.

Kesiapan adalah kondisi awal bagi peserta didik yang siap dalam melakukan suatu kegiatan belajar baik dalam arti fisik, psikis, dan materi yang dialami oleh siswa sendiri dan mampu merespon segala tindakan dalam proses belajar di dalam kelas sehingga tercapainya tujuan pembelajaran. Dalam belajar sangatlah dibutuhkan persiapan diri untuk menghadapinya. Belajar adalah cara seseorang untuk mengetahui suatu perihal yang belum bisa dilakukan. Seseorang baru dapat belajar tentang sesuatu apabila dalam dirinya sudah terdapat kesiapan untuk mempelajari sesuatu. Karena dalam kenyataannya setiap individu mempunyai perbedaan individual, maka setiap individu mempunyai latar belakang perkembangan masing-masing yang berbeda-beda. Hal ini menyebabkan adanya pola pembentukan kesiapan yang berbeda-beda pula di dalam diri masing-masing individu. Maka dalam kehidupan seseorang akan berbuat sesuai dengan pengalaman apa yang dialaminya, sehingga membuat ia dapat bereaksi dengan cara tertentu.

Pengertian kesiapan belajar diungkapkan oleh Wayan Nurkencana (1982: 221):

“Kesiapan belajar dapat diartikan sebagai sejumlah tingkat perkembangan yang harus dicapai oleh seseorang untuk dapat menerima suatu pelajaran baru. Kesiapan untuk menerima pelajaran baru akan tercapai apabila seseorang telah mencapai tingkat kematangan tertentu maka ia akan siap untuk menerima pelajaran-pelajaran baru.”

Dalam proses pembelajaran di sekolah, kesiapan belajar termasuk salah satu faktor intern pendukung keberhasilan siswa dalam mencapai hasil belajar yang lebih baik. Jika siswa tidak memiliki kesiapan dalam belajar, siswa akan menghadapi masalah-masalah yang dapat mempengaruhi keefektifan proses belajar itu sendiri. Karena tidak memiliki kesiapan belajar, siswa mengalami kegagalan dalam melaksanakan tugas maupun proses belajar di sekolah dan hasil belajarnya tidak maksimal seperti nilai setiap mata pelajaran kecil. Salah satu permasalahan pada siswa yang tidak memiliki kesiapan belajar adalah munculnya kecemasan dalam belajar. Nevid (dalam Astuti, 2017) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam belajar baik kesiapan fisik, kesiapan psikis, dan kesiapan materil sering kali mengalami kecemasan karena banyak hal seperti gugup ketika presentasi di depan teman-teman, takut ketika ditanya oleh guru, tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru karena tidak fokus, merasa cemas ketika disuruh guru berdiri dan menyampaikan pendapat di hadapan teman-teman dan sebagainya. Siswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum cenderung mengalami gangguan psikis seperti perasaan takut, sulit berkonsentrasi, panik, tegang dan gelisah.

Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan pada hal-hal atau kondisi tertentu. Memiliki rasa cemas adalah hal yang wajar, karena rasa cemas adalah reaksi yang muncul akibat tekanan yang dirasakan individu yang ditandai dengan munculnya gejala-gejala tertentu seperti jantung berdebar, gugup, keringat

dingin, kehilangan fokus, perut mules, kesulitan berkonsentrasi dan lain-lain. Jika rasa cemas tersebut menjadi berlebihan, tentunya akan mempengaruhi individu baik fisik maupun psikisnya.

Pengertian kecemasan diungkapkan oleh Natalie Rogers (dalam Ririn dkk, 2011):

“Kecemasan dapat menyebabkan gangguan pada komponen fisik, proses mental dan komponen emosional. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan pada komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan, seperti detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, gangguan tidur dan berkeringat. Komponen proses mental seperti kekacauan pikiran yang menyebabkan adanya kesulitan dalam konsentrasi dan kesulitan dalam mengingat. Gangguan emosi yang sering dialami oleh individu adalah ketidakstabilan emosi seperti mendadak munculnya perasaan tidak berdaya, munculnya rasa panik dan malu setelah pembicaraan berakhir.”

Kecemasan berbicara di depan kelas dapat menjadi salah satu faktor penghambat belajar karena dapat mengganggu fungsi kognitif siswa. Jika siswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, siswa sulit memahami materi yang disampaikan oleh guru, siswa tidak bisa percaya diri, kemampuan komunikasinya terhambat, tidak mau bertanya kepada guru dan lain-lain. Kecemasan yang dialami oleh siswa juga dapat berimbas pada pencapaian hasil belajar yang tidak maksimal. Semakin sering siswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas maka semakin sulit ia memahami materi yang disampaikan oleh guru dan semakin tidak percaya diri ketika berbicara di depan kelas, hal ini akan menghambat hasil belajar yang tidak maksimal dan menghambat siswa dalam mengembangkan potensi, minat dan bakat yang ia miliki.

Dalam hal ini Guru Bimbingan dan Konseling dapat membantu siswa dalam mengembangkan pencegahan dan pengentasan terkait kecemasan berbicara di depan kelas melalui layanan perkembangan maupun intervensi salah satu

layanan yaitu bimbingan kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan siswa dapat memahami diri, mengembangkan diri sebagai manusia yang unik, siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan penghargaan kepada diri sendiri. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik sosiodrama. Sosiodrama adalah sekumpulan individu yang memiliki fokus tertentu bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan sosial dan transformasi konflik antar kelompok. Sosiodrama bertujuan untuk mengentaskan masalah kecemasan berbicara di depan kelas, dengan menggunakan teknik sosiodrama diharapkan siswa dapat mengentaskan masalah-masalah sosialnya seperti kecemasan berbicara di depan kelas, mempunyai konflik dengan teman dan lain-lain.

Berdasarkan rekomendasi Guru Bimbingan Konseling dan hasil pengamatan peneliti selama melakukan kegiatan P4 di SMP Negeri 10 Palembang, sebagian siswa kelas VII mengalami kecemasan berbicara di depan kelas terutama ketika siswa disuruh untuk menyampaikan ide atau pendapat di depan teman-temannya, pada saat belajar berkelompok juga siswa tidak aktif cenderung diam, dan ketika presentasi siswa gugup, terbata-bata, cemas dan gemeteran. Gejala-gejala lain dari kecemasan berbicara di depan kelas yang ditampilkan oleh siswa diantaranya gelisah, menghindar, berdiam diri, berkeringat, bingung tidak tahu apa yang harus dilakukan. Rekomendasi dari Guru BK kelas yang terdapat peserta didiknya mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yaitu kelas VII.4 dan kelas VII.7 menurut Guru BK di kelas-kelas tersebut banyak siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, tidak aktif pada saat belajar dan cenderung diam.

Serta dilihat dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agustina Ari Setianingrum dkk (2013) pada penelitian yang berjudul “Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung”, bahwa layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dari hasil pretest dan posttest yang diperoleh $z_{hitung} = -2.207 < z_{tabel} = 0$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya

terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi dengan menggunakan teknik relaksasi pada siswa kelas VIII di SMP Xaverius 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013. Dengan adanya penurunan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat memberikan gambaran secara konkret kepada siswa dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada diri mereka.

Sejalan dengan pendapat diatas hasil penelitian yang dilakukan oleh McCroskey (1997) dalam jurnal *of Human Communication Research* menyebutkan, bahwa kecemasan berbicara dialami oleh 20% siswa baik di sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas, bahkan di tingkat universitas. Hasil survei membuktikan, bahwa 60-75% siswa di kelas mengaku mengalami grogi saat harus berbicara di kelas (Ross dalam Listiyani, 2015).

Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya serta rekomendasi dan hasil pengamatan di atas menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian “Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat memperkaya khasanah penelitian ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling serta informasi tentang pendidikan khususnya dalam memahami cara mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan menjadi pedoman pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik sosiodrama dalam memahami cara mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan agar layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan salah satu alternatif dalam memahami cara mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa.

3. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat memahami cara mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas dan memiliki rasa percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Ed Revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta
- Astuti, Diana Kusuma. 2017. *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII G MTs Negeri 2 Banjarnegara*. Skripsi. UNNES.
- Atkinson. et al.1999. *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2000. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama
- Daradjat, Zakiah dkk. 2014. *Teknik Sosiodrama*. Jakarta : Bumi Aksara
- Engkoswara. 1984. *Dasar-dasar Metodologi Pengajaran*. Jakarta: Bina Aksara
- Hamdani. 2011. *Metode Sosiodrama*. Bandung : Alfabeta
- Itsna, Maharuddin. 2011. *Seni Berpidato dalam Bahasa Inggris*. Yogyakarta : Immortal Publisher.
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT. Indeks
- Kancana, wayana nur. 1982. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Listiyani, Wulan Laras dkk. 2015. *Kecemasan Berbicara di Kelas Ditinjau dari Komunikasi dalam Keluarga dan Self-Efficacy pada Siswa Kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi*. Universitas Sebelas Maret. (diakses dari <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id> pada tanggal 12 Mei 2019)
- Lynn, Dorothy dan Jessica Selasky. 2008. *Mastering Public Speaking*. Yogyakarta : Luna Publisher
- Maidar. 1998. *Modul Bahasa Indonesia SMP/Mts*. Jaakarta : Rineka Cipta

- McCroskey, James. C. 1977. Oral Communication Apprehension: a Summary of Recent Theory and Research. *Journal of Human Communication Research*. 78-96 (<http://jamesmccroskey.com>, pada tanggal 7 Mei 2019)
- Muthoharoh, Hafiz. 2010. *Metode Sosiodrama dan Bermain Peranan (Role Playing Method)*. Bandung: Alfabeta.
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Nasih, Ahmad Munjin dkk. 2013. *Metode Sosiodrama*. Bandung : Alfabeta
- Nevid. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga
- Nugraheni, Andina Prilajeng. 2010. *Hubungan Antara Pola Pikir Negatif Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Prabowo, Irfan. 2012. Teknik Sosiodrama
(<http://irfanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-sosiodrama.html>, diakses pada hari Minggu 19 Mei 2019)
- Prayitno. 2015. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (dasar dan profil)*. Padang: Ghalia Indonesia.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, Elida. 2010. *Konseling Kelompok*. Padang : PPK- UNP.
- Prayitno. 2005. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Purwati, Sri dkk. 2012. *Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Fun Game untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas*. (diakses dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk> pada tanggal 4 Mei 2019)
- Ramaiah, Savitri.2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Romlah, Tatiek. 1989. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Ririn, Asmidir, Marjonah dkk. 2011. *Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. FIP UNP (diakses dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor> Volume 2, pada tanggal 11 Mei 2019).
- Sanjaya, Wina. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Setianingrum, Agustina Ari dkk. 2013. *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Xaverius 4 Bandar Lampung*. UNNILA (diakses dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id> pada tanggal 15 April 2019)
- Slamet, Santosa. 2004. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukardi. 2008. *Layanan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta : Media Abadi
- Sudijono. 2015. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. CV. Nieuw Setapak
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Syaiful, Bahri Djamarah. 2000. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukasi Suatu Pendekatan Teoritis Psikologis*. Bandung : PT. Rineka Cipta
- Tarigan, Djago dkk. 1998. *Materi Pokok Pendidikan Bahasa Indonesia 1*. Jakarta : DEPDIKBUD
- Tarigan, Henry Guntur. 2008. *Membaca Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung : Angkasa
- Tiara, Edeltrada Tian Mahar. 2010. *Deskripsi Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Siswa Kelas X & Kelas XI SMA Fransiskus Bandar Lampung Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Rajawali Pers
- Triantoro. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta : PT. Bumi Aksara

- Usman, Basyiruddin. 2002. *Metodologi Pembelajaran Agama Islam*. Jakarta : Ciputat Pers
- Virgin. 2011. *Teknik Sociodrama dan Psikodrama Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UNNES Press.
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi
- Yamin, Marintis. 2006. *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Gunung Persada Press