

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan utama pendidikan pada pemberian ilmu pengetahuan, serta harus mengawasi prosedur pertumbuhan peserta didik. Setiap anak melewati perkembangan sosial, psikologis, jasmani, dan sentimental secara unik dan bertahap. Perkembangan ini eujud substansial sebagai landasan dalam daya guna pembelajaran itu sendiri. Tanpa memahami bagaimana peserta didik berkembang, pendidikan bisa kehilangan relevansinya dan gagal memenuhi kebutuhan aktual mereka.

Elemen kekhawatiran menjadi penghalang saat proses pembelajaran, disebabkan sebagai hamatan emosional memperlihatkan rasa takut serta khawatir berkepanjangan (Fahmi Gunawan dan Heksa Biopsi Puji Hastuti, 2020). Rasa cemas biasanya muncul ketika menghadapi sejumlah situasi tertentu, maupun saat harus berhadapan dengan sesuatu, seperti merasa cemas saat ulangan, gelisah saat bertanya, berbincang di publik, serta di depan kelas.

Keadaan emosional individu yang diselimuti rasa khawatir, gelisah, dan cemas memperlihatkan perasaan tersebut mengenai ketidakpastian yang terjadi sebagai definisi kecemasan. Asal mula kecemasan dari bahasa Jerman

(anxiety) serta bahasa Latin (anxius), dengan makna penggunaan kata dalam melambungkan elemen negatif emosional. (Muyasaroh, 2020)

Wujud cemas bilamana berbincang di kelas menggambarkan rasa gelisah dan waspada dengan faktual sebagai prosedur berlatih sosial. Hal ini dapat muncul dengan sudut pandang berada di luar jangkauan sehingga sulit mengatasi perasaan yang kurang nyaman tersebut. Dapat dimaknai cemas sebagai keadaan individu dengan kegelisahan yang menghantuinya terhadap kejadian kurang menyenangkan (Setyawati, STUDI KASUS KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA KELAS VIII G SMPN 30 SEMARANG, 2023). Dari uraian yang telah disampaikan, bisa dijabarkan rasa cemas ketika bicara di depan kelas merupakan kondisi dimana individu merasa tidak nyaman atau cemas dalam situasi tertentu, baik ketika memikirkan tentang berbicara maupun saat benar-benar berbicara di hadapan banyak orang. Terkait kecemasan sebagai wujud tergapainya performa belajar maksimal, peran Guru Bimbingan dan Konseling sangatlah penting, guna memberi petunjuk, layanan bimbingan, serta pengembangan yang berhasil dan cermat.

Ahli yang mampu membimbing serta melatih peserta didik dengan layanan BK memiliki tujuan dalam menumbuhkan individu secara ideal serta berjiwa independent dengan bantuan pendidik. Dengan terlaksanakannya layanan ini menyelaraskan keinginan (need assessment) individu. Peran serta komitmen pendidik yang tanpa halangan dalam menyokong konseling individu, serta konseling kelompok penciptaan rencana bimbingan, dengan kerja sama terhadap pihak lain mencakup wali siswa, pendidik, serta lembaga eksternal. Pendidik BK memiliki kedudukan dalam mengenali permasalahan secara dini terkait siswa, menghindarkan tindakan negatif dan pertumbuhan keahlian sosial serta sentimental yang substansial. (Nurbaeti, 2024)

Layanan yang tersedia dalam Bimbingan dan Konseling mencakup adaptasi, penyediaan bahan, pembelajaran, peletakan dan pembagian, kecakapan bahan, konseling individu, bimbingan dalam kelompok, konseling kelompok, serta mediasi. Salah satu contohnya adalah bimbingan dalam kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan jenis pelayanan dengan konteks kelompok. Gazda menyatakan bimbingan kelompok di lingkungan sekolah berfungsi sebagai aktivitas yang memberikan bahan pada golongan siswa agar mendukung dalam merencanakan serta mengambil kesimpulan yang tepat. (Prayitno dan Erman Amti, 2020) dengan arahan sebagai wujud penyokong memahami serta menumbuhkan individu perihal penyelesaian kesimpulan. Adalun, dalam pengarahan berbagai metode diterapkan agar mendukung siswa. Pengaplikasikan metode yakni teknik *role playing* (bermain peran). *Role play* (bermain peran) sebagai mekanisme yang diaplikasikan oleh konselor dengan variasi adaptasi terhadap klien diperuntukkan penrtumbuhan dalam memahami secara eksplisit perihal peralihan individu (Putra, 2020)

Ada beberapa studi sebelumnya yang membuktikan paradigma bermain peran ini dengan praktis dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Penelitian (Anggrawati, Model Bimbingan Kelompok dalam Menggunakan Metode Role Playing untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Peserta Didik, 2021), hasilnya menerangkan bahwa tingginya kecemasan berkomunikasi peserta didik serta tidak berada di peringkat rendah.

Kecemasan menjadi masalah yang kerap didapati peserta didik di MTs, khususnya di kelas VIII. Di masa remaja, mereka sering menghadapi berbagai tuntutan, baik dari sisi akademik, sosial, maupun psikologis. Berlandaskan pengamatan di MTs Riyadlathul Fallah Pelandaan Jombang, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VIII menunjukkan indikasi kecemasan, khususnya dalam konteks komunikasi di

kelas maupun interaksi sosial. Gejala kecemasan yang tampak antara lain rasa takut saat berbicara di depan kelas, gemetar ketika diminta presentasi, serta enggan berpartisipasi dalam diskusi kelompok. Bahkan, ada beberapa siswa yang memilih menghindar dari kegiatan yang memerlukan keterampilan berbicara, baik dengan guru maupun teman sekelas. Kondisi ini tentunya berdampak negatif terhadap pengembangan diri peserta didik serta prestasi belajar mereka di sekolah. Berdasarkan pelaksanaan pengamatan di MTs Riyadalatul Fallah Pelandaan Jombang, ditemukan bahwa sebagian peserta didik kelas VIII menunjukkan gejala-gejala kecemasan, seperti ketegangan saat berbicara di depan kelas, gugup dalam menyampaikan pendapat, sulit berkonsentrasi saat belajar, hingga menghindari situasi sosial tertentu di lingkungan sekolah. Seorang siswa berinisial FC, menyatakan bahwa ia sering merasa perutnya mulas dan tangannya dingin saat akan maju presentasi, hingga memilih izin ke UKS untuk menghindar. Siswa lain, RA, mengaku selalu merasa cemas saat pelajaran berlangsung karena takut ditanya oleh guru dan tidak bisa menjawab dengan benar. Bahkan, kecemasannya membuat ia sering salah menulis dan sulit menangkap penjelasan di kelas.

Permasalahan kecemasan ini jika tidak segera ditangani, dikhawatirkan akan berdampak lebih luas, seperti menurunnya rasa percaya diri, sulit bergaul, bahkan berisiko pada gangguan psikis yang lebih serius. Dengan demikian, pelaksanaan intervensi berupa layanan bimbingan konseling yang mampu mendorong siswa perihal penyelesaian kecemasannya. Kecemasan yang diderita peserta didik dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik maupun perkembangan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat guna membantu mereduksi kecemasan tersebut. Paradigma yang diaplikasikan yakni bimbingan kelompok dengan mendukung wadah peserta didik dalam berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar melalui interaksi sosial.

Salah satu metode yang efektif untuk mereduksi kecemasan dalam berkomunikasi adalah melalui bimbingan kelompok memanfaatkan metode role play (bermain peran). Teknik tersebut memungkinkan anak untuk berlatih berbicara dan berinteraksi dalam situasi simulasi, sehingga mereka dapat membangun keberanian dan keterampilan komunikasi tanpa takut dihakimi. Selain itu, role play juga membuat siswa terbantu dalam mengerti berbagai peran sosial serta memahami cara berkomunikasi efektif dalam berbagai situasi. Teknik role play (bermain peran) dalam bimbingan kelompok dipandang sebagai strategi yang efektif untuk mengatasi kecemasan, terkhususnya yang memiliki korelasi dengan komunikasi serta interaksi sosial. Melalui simulasi situasi nyata dalam bentuk permainan peran, peserta didik dapat melatih keberanian, meningkatkan kepercayaan diri, dan belajar menyikapi situasi yang menimbulkan kecemasan dalam suasana yang aman dan terkendali. Seiring dengan hal tersebut, guru BK (Bimbingan dan Konseling) MTs Riyadalatul Fallah mulai menginisiasi kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik role play sebagai upaya intervensi terhadap peserta didik yang menunjukkan tingkat kecemasan cukup tinggi. Program ini dirancang untuk dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan siswa kelas VIII sebagai subjek utama.

Berdasarkan pada uraian tersebut di atas, maka penulis berminat untuk mengadakan studi berjudul : “Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *role play* untuk mereduksi kecemasan peserta didik kelas VIII MTs Riyadalatul Fallah Pelandaan Jombang”

B. Rumusan Masalah

Menjabarkan rumusan masalah yakni Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik kelas VIII MTs Riyadalatul Fallah Pelandaan Jombang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian dengan arahan sebagai pemahaman efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif agar mereduksi kecemasan komunikasi peserta didik MTs kelas VIII.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2022) menjabarkan hipotes sebagai respon temporer mengenai permasalahan dengan sifat kecurigaan serta mampu dinyatakan keasliannya dengan bantuan pemerolehan informasi.

Hipotesis penelitian mencakup:

1. Hipotesis Nihil (H_0): tidak adanya perbandingan fase kecemasan pra dan pre pemberian pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play*
2. Hipotesis Alternatif (H_a): adanya fase kecemasan pra dan pre pemberian pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik *role play*

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan mempunyai manfaat, yaitu:

- a. Manfaat Teoritis

Harapannya studi ini dapat memberi referensi tambahan guna mengembangkan teknik *role play* untuk mereduksi tingkat kecemasan.

b. Manfaat Praktis

- 1) Diharapkan adanya penurunan kecemasan individu terhadap teknik *role play*, yang menghasilkan keberanian dalam menghadapi rasa cemas ketika belajar
- 2) Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) memperluas cakrawala sehingga mampu mengaplikasikan mekanisme *role play* yang diimplementasikan agar fase kecemasan menurun.

F. Asumsi Penelitian

Landasan berpikir mengenai keaslian yang mampu disetujui pemeriksa. Dengan demikian, Kesimpulan terhadap permasalahan sebagai dugaan mengenai individu sebelum penetapan hasil (Arikunto, 2022). Dugaan berupa kecemasan peserta didik dengan relasi sosial terhadap akademis, dikarenakan kecemasan dengan korelasi sosial memiliki kekurangan yang mengarah pada dampak negatif bagi peserta didik.

G. Definisi Operasional

1. Kecemasan

Kondisi sentimental yang ber kriteria terhadap fisiologis, dengan gelisah nya rasa terhadap tindakan tidak nyaman, serta rasa was-was akan terjadi sesuatu yang kurang baik. Kecemasan ini mampu dibuktikan dengan kriteria jasmani, kebiasaan, serta kognitif. Dengan makna lain sebagai kondisi khawatir terhadap individu yang dapat hadir tidak menentu. Kecemasan ini diperlihatkan secara kriteria jasmani, kebiasaan, serta kognitif, Aspek-aspek dalam Kecemasan antara lain tindakan jasmani mencakup was-was, gemetar, cepatnya bicara, menyimpang, tidak menyelesaikan masalah, terbagi, rasa tegang. Kognitif mencakup hambatan berpikir, perhatian berkurang, lupa, turunnya daya cipta, turunnya daya tahan, bingung, terjaga, takut hilang kontrol,

dan mmpi buruk. Sementara afektif mencakup, marah, gelisah, cemas, gemetar, berjaga, was-was, malu, bersalah.

2. Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik role play

Tahap memberi bantuan kepada sekelompok peserta didik melalui penugasan dan praktik memerankan karakter tertentu atau bermain peran. Tujuannya disini adalah untuk menunjang pengembangan pribadi, social peserta didik secara bersama-sama , serta membantu mereka menemukan makna diri dan memecahkan dilema.

H. Batasan Penelitian

Batasan penelitian adalah kelemahan dalam penelitian yang diluar kendali peneliti. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu: terbatasnya waktu penelitian dan ruang lingkup hanya di kelas VIII MTs

